CRISTINA SORIA

NO SON LAS DIETAS, SON LOS HÁBITOS

Trabaja tu interior para mantener un estilo de vida saludable

ESPASA

SINOPSIS

Seguir una buena alimentación y mantener el peso ideal son temas eternos. ¿Quién no se ha propuesto alguna vez, especialmente cuando llega el verano, adquirir los hábitos necesarios para conseguir un estilo de vida saludable?

En *No son las dietas, son los hábitos*, Cristina Soria nos propone aprender a trabajar aquellos aspectos internos que nos permitirán crear y mantener pautas saludables y disponer de las herramientas imprescindibles para organizar bien nuestra jornada, eliminar los pensamientos «saboteadores», comer con consciencia, disfrutar de la comida y, finalmente, conocernos mejor.

Cristina Soria

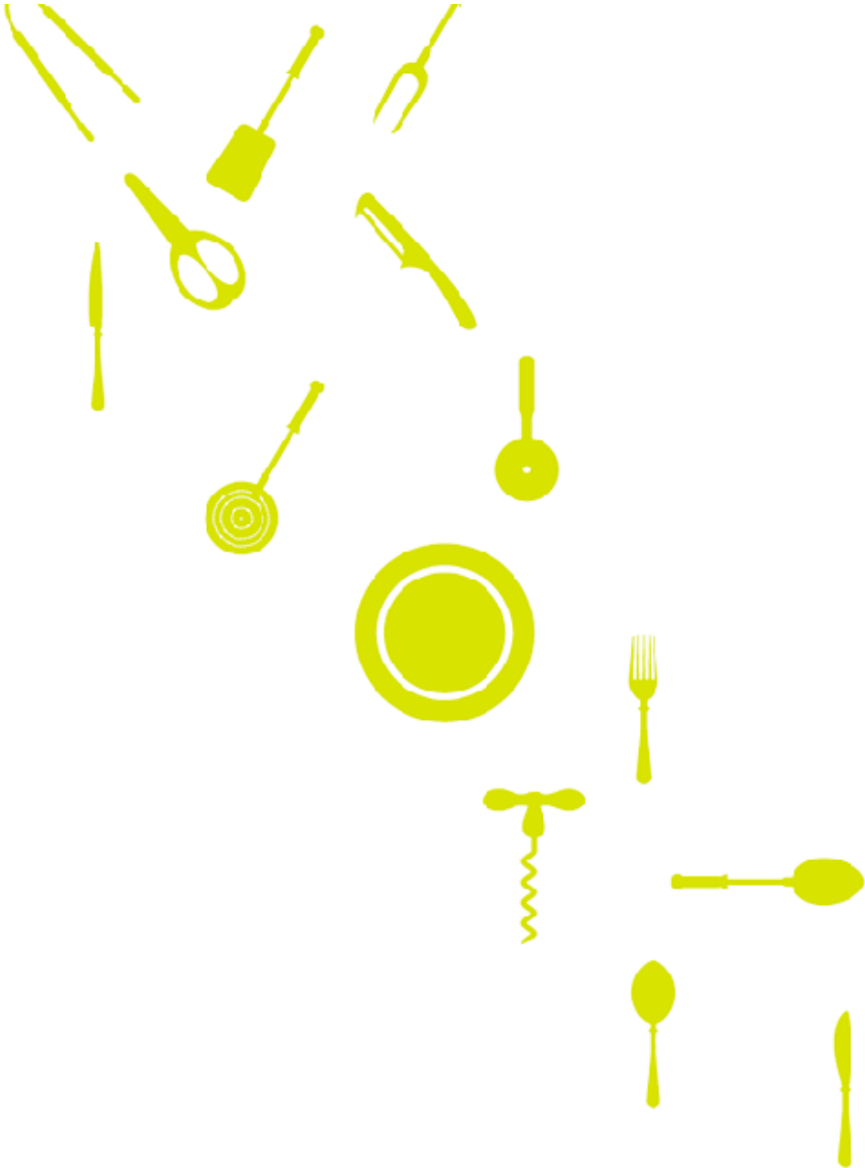
NO SON LAS DIETAS, SON LOS HÁBITOS

Trabaja tu interior para mantener un estilo de vida saludable

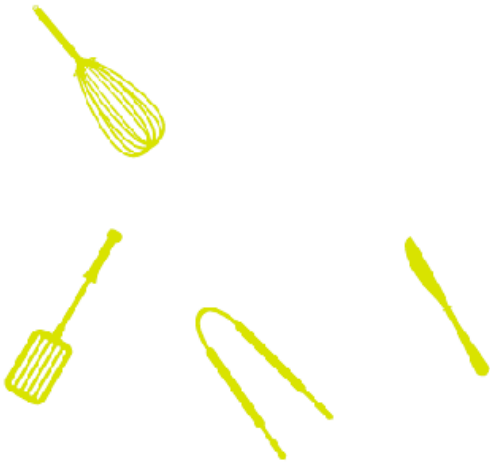
ESPASA

«Nuestro cuerpo es nuestro jardín,
y nuestra voluntad, el jardinero».

WILLIAM SHAKESPEARE



«La motivación
es la gasolina del cerebro».



Prólogo

Quiero comenzar con tres historias, diferentes entre sí, que te resultarán familiares y con las que, seguro, te sentirás identificado. Al menos con alguna de ellas:

HISTORIA 01

Hoy ha sido un día duro de trabajo y las cosas no han salido como esperabas. Llevas en pie desde las seis y media de la mañana y no puedes ni con el pelo. Sientes un gran cansancio y estás enfadado contigo, con tu jefe, con tus compañeros…, incluso te molesta que la vecina del quinto te dé las buenas noches. Llegas tarde a casa y, nada más cerrar la puerta, te diriges a la cocina casi sin quitarte la chaqueta. Abres la nevera. No te convence nada de lo que hay. Es más, reconoces que no tienes hambre, y eso que casi no has comido. El estómago está cerrado, pero eso no te impide dirigirte al armario de la comida. Empiezas por una bolsa de patatas, luego sigues con los frutos secos y, cuando te quieres dar cuenta, te has comido media tableta de chocolate. Hay un momento en el que eres consciente de lo que está ocurriendo y te enfadas aún más. Incluso te llega a parecer repulsivo lo que acabas de hacer. Te diriges a la habitación, te cambias de ropa y decides que las próximas horas las pasarás frente a la televisión sin pensar en nada ni en nadie, con el móvil en silencio. Mañana será otro día.

HISTORIA 02

Te pasas el día corriendo de un lado a otro: casa, trabajo, niños, actividades extraescolares, reuniones, visitas al pediatra… Habitualmente comes en quince minutos, no te puedes permitir ni uno

más porque toda tu planificación se vendría abajo. Coges de la nevera cualquier cosa. Hay que darse prisa porque tienes que llegar a tiempo a recoger a los niños. Vuelves después de las clases extraescolares, les ayudas con los deberes, preparas la cena mientras hablas con tu madre o con una amiga y te quejas de la vida tan estresada que llevas. A la vez que colocas la sartén en el fuego y sigues hablando por teléfono, pones una lavadora porque mañana tu hija pequeña tiene que llevar el chándal y hoy se ha manchado en el comedor. Tienes un hambre atroz y, mientras haces los filetes empanados para tus hijos, picoteas aquí y allá. Es decir, cenas mientras preparas la cena de los pequeños. Estás deseando que lleguen las nueve de la noche para poder sentarte cinco minutos en el sofá y descansar. Después de cenar con tu pareja (más bien «recenar») te diriges de nuevo a la cocina y coges ese bollo relleno que lleva tu nombre, un helado del congelador, una tableta de chocolate, o lo que se tercie porque piensas: «Con el día que llevo, qué menos que darme este capricho».

HISTORIA 03

Comienzas por enésima vez una dieta. En realidad, no la comienzas, continúas con aquella a la que llevas apuntada toda la vida. Al menos, esa es la sensación que tienes. El verano ha causado estragos y necesitas volver a meterte en los pantalones. La mejor manera: «A partir de hoy, solo ceno ensaladas, y para desayunar, un café y una tostada con aceite, como mucho… Y de los dulces, mejor olvidarse». Al pan no te puedes resistir, pero decides que comerás menos cantidad. A mediodía la cosa se complica, sobre todo si estás fuera de casa, por lo que muchas veces tiras de tortitas de arroz. Otras veces almuerzas un filete de pollo o de ternera a la plancha, y ya está. Y para cenar, las famosas ensaladas. Eso sí, un bol grande —«Como la lechuga no engorda…», te dices a ti misma—. En ocasiones consigues mantener tu dieta durante un tiempo (dieta que tendríamos que poner en tela de juicio, ya que cualquier nutricionista te diría que vas por el camino erróneo); otras veces el plan comienza el lunes y acaba el viernes, porque el fin de semana te mereces saltarte un poco las reglas. Sabes que con esa dinámica has podido adelgazar algo en el pasado, pero no te sientes capaz de mantener la disciplina, de modo que a los pocos meses has vuelto a recuperar el peso perdido. En el mejor de los casos, y puesto que te has dado cuenta de que tú sola no alcanzas el objetivo que te has propuesto, decides acudir a un especialista que te marcará las pautas que debes seguir. Pero siempre te ocurre lo mismo: empiezas con muchas ganas y ves algunos resultados…, hasta que llegan las Navidades, el verano, la Semana Santa, y todo salta por los aires. Y de nuevo te sientes defraudada de ti misma.

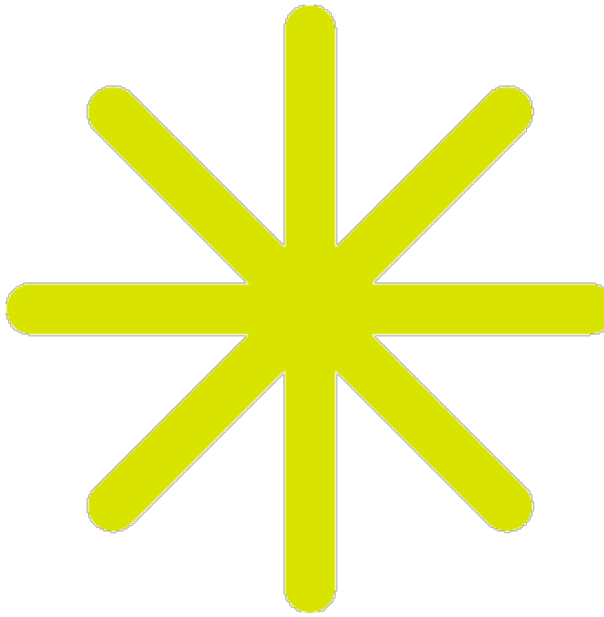
¿Te resultan familiares estas historias? Podría contarte muchas otras y estoy segura de que en alguna te reconocerás. Puede ser que lleves una vida caótica y que no te cuides lo suficiente, o puede ser que la culpa la tenga una mala organización de tu tiempo. En lugar de vivir, sobrevives con el piloto automático y apenas eres consciente de lo que haces porque la rutina te maneja. Las emociones te juegan una mala pasada, y qué mejor que tapar el fracaso, la desesperación, el enfado o la tristeza con un buen «chute» de azúcar. La frustración es tu compañera de viaje porque crees que no tienes fuerza de voluntad, y sin fuerza de voluntad y sin sacrificio, no eres capaz de seguir la dieta que tú mismo te has puesto o que te ha aconsejado un profesional.

En *No son las dietas, son los hábitos* aprenderás a trabajar los aspectos menos visibles —que son los más importantes— que te impiden generar y mantener buenos hábitos en tu alimentación.

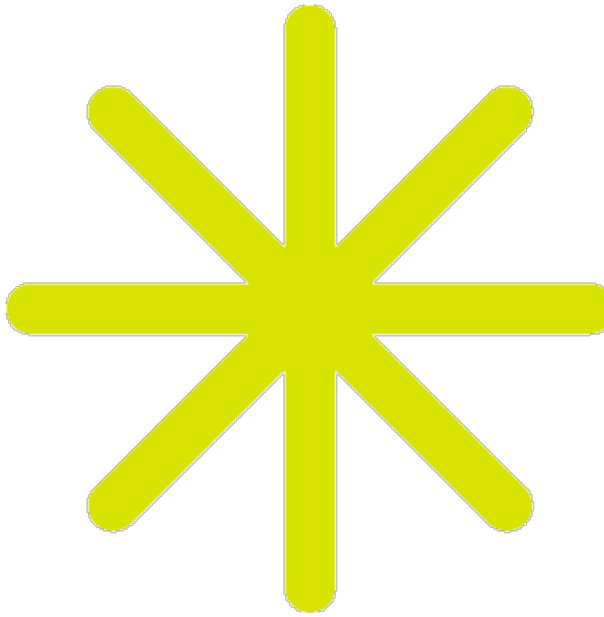
Más allá de si estás a dieta o no, o de si te has puesto en manos de un profesional o no, con este libro descubrirás cuáles son las herramientas que te permitirán tomar consciencia de tu situación actual, identificarla y comenzar ese recorrido. Ahora te parecerá una tarea imposible, pero te aseguro que no lo es. Eso sí, tendrás que aprender a gestionar tus emociones, a trabajar tus creencias y pensamientos limitantes, y a comer de forma consciente. Modificarás conceptos que están muy arraigados en ti o aprenderás a verlos desde otra perspectiva.

Pero, antes de continuar, debes tener claro qué es lo que encontrarás en las siguientes páginas.

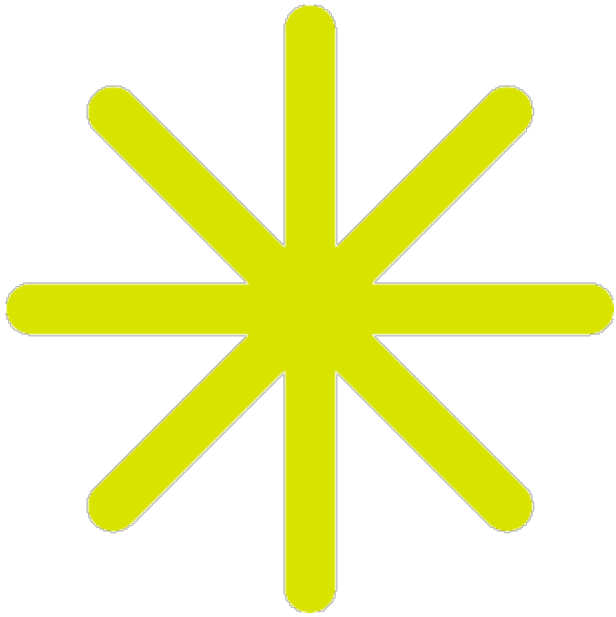
Si te parece, comenzaré diciéndote lo que **NO VAS A ENCONTRAR:**



Un manual de dietas. Esto se lo dejo a los expertos en la materia, porque cada cual debe hacer la que se amolde a sus necesidades, circunstancias y objetivos.



Un recetario. En estas páginas no encontrarás recetas mágicas y sabrosas bajas en calorías.

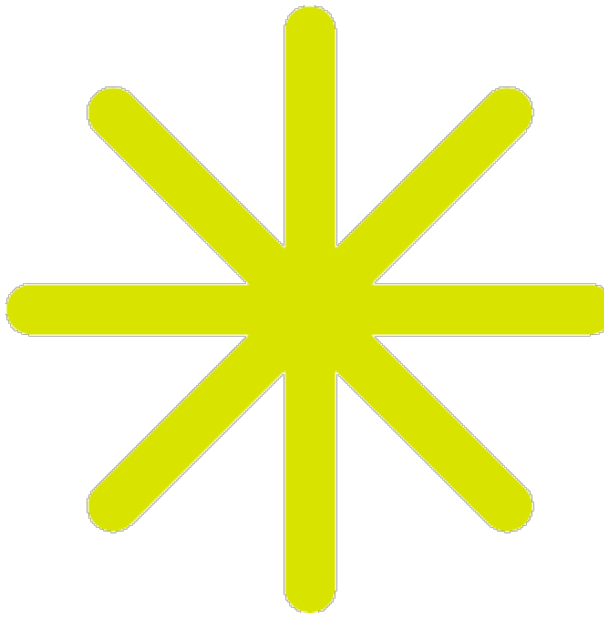


Una explicación de los trastornos alimentarios más habituales en nuestra sociedad, como la bulimia o la anorexia. Son enfermedades muy serias que deben ser tratadas por personas cualificadas y expertas en la materia.

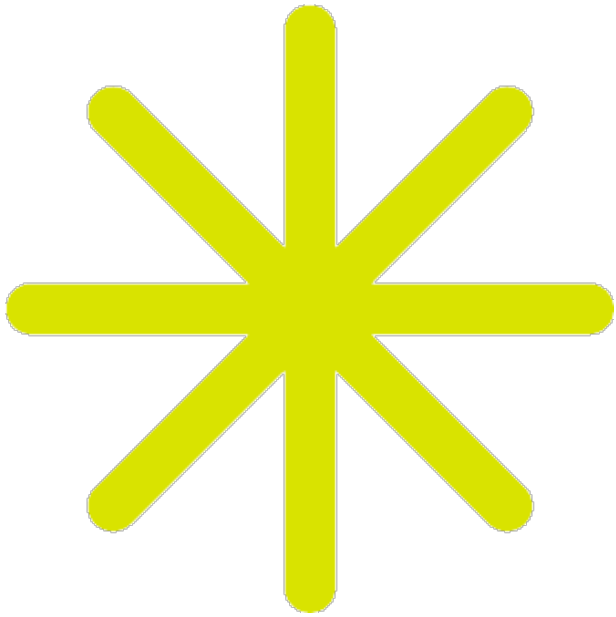
Una pócima mágica que te permitirá alcanzar tu peso ideal.

Sin embargo, lo que **SÍ ENCONTRARÁS** es lo siguiente:

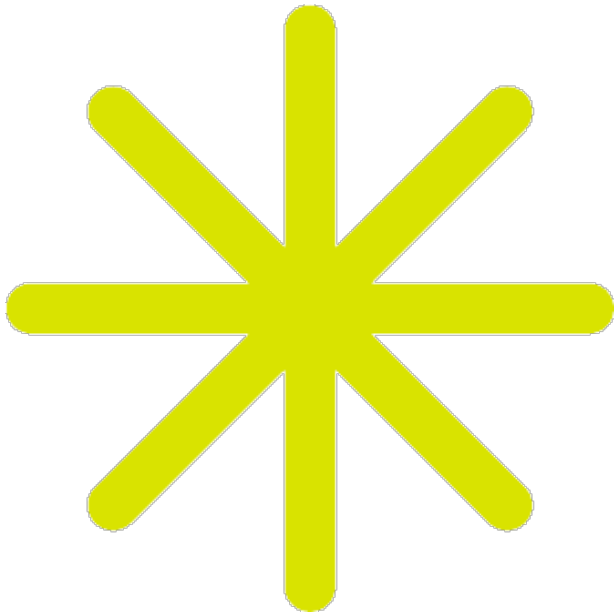
Un manual con el que aprenderás a generar hábitos saludables en tu alimentación.



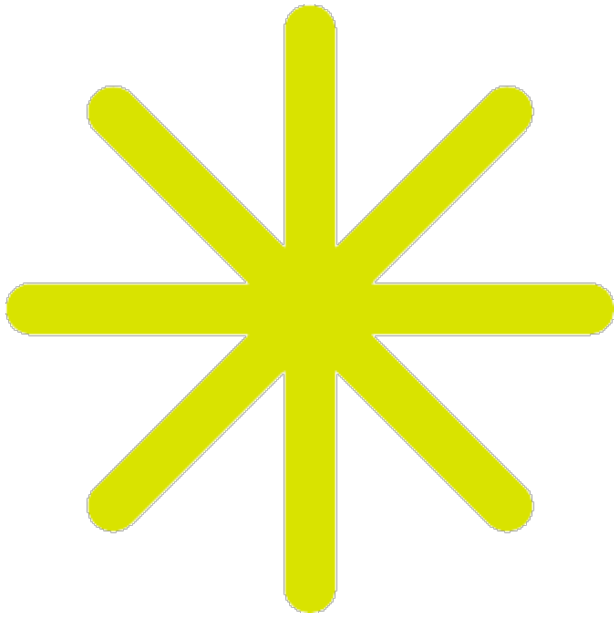
La respuesta a por qué siempre abandonas lo que te propones.



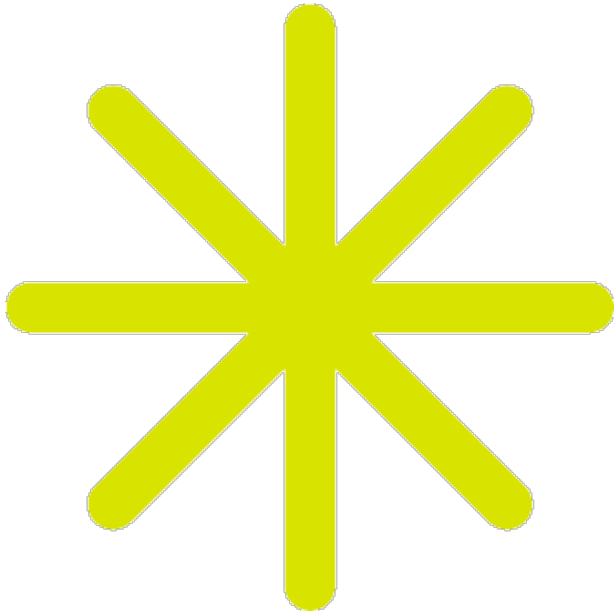
La explicación de por qué la comida se convierte en la válvula de escape de tus emociones.



Una ayuda para gestionar tus emociones.



Un método para transformar tus pensamientos y creencias limitantes.



Una guía para gestionar bien el tiempo del que dispones y que te ayudará a generar hábitos saludables.

Un plan eficaz para aprender a comer conscientemente.

Una brújula que te ayudará a gestionar tu sentimiento de culpa.

La función principal de este libro es ayudar a mejorar y a mantener hábitos saludables y evitar sentir la frustración que supone volver a abandonarlos. Como solemos decir los *coaches*, puede que lo que

ahora mismo veas de ti sea solo la punta del iceberg y que necesites profundizar un poco más en tu interior para ser capaz de cambiar tus comportamientos.

¿A quién va dirigido este libro? A ti, seas hombre o mujer, mayor o joven, estudiante o profesional… También me dirijo a todas esas personas que llevan una vida frenética, e incluso caótica, a las amas de casa, a los padres y madres de familia, a todos los que viajan por placer o por trabajo. En resumen, a todas esas personas reales cuya vida está llena tanto de preocupaciones y problemas como de alegrías, sorpresas y metas por alcanzar.

Puedes leerlo en el orden que te indico, o ir a los capítulos que más se acercan a tu problemática concreta. Si no es la primera vez que tienes en tus manos uno de mis libros, ya sabrás que un elemento clave de los mismos son los ejercicios prácticos mediante un diario donde irás reflejando objetivos, avances y retrocesos.

Porque se trata de generar una rutina que podrás extender a otros ámbitos de tu vida (estudios, trabajo, ejercicio físico, planificación de tu tiempo libre…). Ten en cuenta que lo más maravilloso del *coaching* es que te permite concienciarte de una situación para cambiar lo que sea que en tu interior te esté impidiendo avanzar.

Desde hace un año, yo misma estoy realizando mi propio recorrido de toma de consciencia de la mano de mi nutricionista Azahara Nieto, que me dio las claves para cambiar mi actitud y mi comportamiento respecto a la alimentación. Gracias a ella he descubierto mis propios límites y también lo que soy capaz de lograr.

La primera vez que fui a visitarla, después de explicarle cuál era mi situación concreta y cuáles eran mis objetivos, ella me dijo:

«Estás bien de peso. Hay que reducir algo la grasa y tienes poca cantidad de agua. Pero, sobre todo, lo que tienes que hacer es APRENDER A COMER».

Los profesionales como Azahara te enseñarán a ser mucho más proactiva que cuando dices por enésima vez: «Estoy a dieta». Pero puede que tú no necesites el seguimiento de un profesional y que con la ayuda que encontrarás en este libro adquieras **HÁBITOS SALUDABLES** y, lo que es aún más importante, aprendas a mantenerlos.

Así pues, comencemos con unas ideas básicas que nunca debes olvidar.

CAPÍTULO 1

No hablemos de dietas, hablemos de hábitos

Te propongo que hagas el siguiente ejercicio: escribe en tu buscador de Internet la palabra **DIETA**. Verás que las primeras páginas que aparecen son anuncios que te proponen adelgazar de manera rápida y mágica.

«Adelgaza rápidamente sin sacrificios».
«Baja veinte kilos en tres o cuatro semanas».
«Consigue la figura que siempre has deseado».
«Adelgaza sin pasar hambre».

Opciones en el mercado hay muchas, y unas más saludables que otras… Vivimos en un mundo en el que la imagen que ofrecemos está muy valorada y en el que, al mismo tiempo, la salud tiene cada vez más importancia. Sin embargo, mientras esto ocurre, el porcentaje de personas con problemas de obesidad se ha incrementado hasta alcanzar unas cifras muy preocupantes, sobre todo entre los niños.

Estas dos realidades contrapuestas han dado lugar a problemas aún más graves, como la anorexia, la bulimia o la vigorexia, olvidándonos de poner el foco en lo realmente importante, que es la **SALUD** porque a menudo vemos en las pasarelas y en las portadas de las revistas cuerpos que no son reales, incluso cuerpos enfermos. Numerosas organizaciones que velan por la salud han dado la voz de alarma y parece que los parámetros comienzan a cambiar. Como digo, ahora da la sensación de que le damos más importancia a la salud —con múltiples campañas de concienciación sobre lo necesario que es llevar una alimentación adecuada, principalmente en la infancia— y algo

menos a la estética, aunque en este sentido aún queda mucho camino por recorrer…

Las frases «estoy a dieta» o «tengo que ponerme a dieta» aparecen en multitud de conversaciones entre amigos, familiares y compañeros de trabajo, sobre todo después del verano, de las Navidades o antes de las vacaciones de Semana Santa y de verano. Y como vivimos en un mundo en el que manda la inmediatez, queremos que nuestros deseos se realicen ya, aunque sea mal comiendo y olvidándonos de la salud.

Pero, **¿qué significa realmente la palabra DIETA?** ¿La utilizamos correctamente?

Según el diccionario:

> ***DIETA*** *es el conjunto de sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego díaita, que significa «modo de vida». Por tanto, es un hábito y constituye una forma de vivir. En ocasiones el término se refiere a los regímenes especiales para bajar de peso o combatir una enfermedad.*

Sin embargo, para muchas personas la palabra DIETA tiene un matiz de restricción, de prohibición, e incluso habrá quien la relacione con pasar hambre. Resulta curioso comprobar cómo a partir de nuestra propia experiencia todos interpretamos erróneamente una palabra que en principio significa justo lo contrario, pues, en realidad, la DIETA tiene que ver con nuestro modo de vida.

Por tanto, **¿qué diferencia hay entre DIETA y HÁBITO?**

> *Un* ***HÁBITO*** *es la repetición reiterada de una conducta que se repite sistemáticamente formando parte de la vida misma de quien lo ostenta. Dicho de otro modo: es esa costumbre o práctica que adquirimos por la repetición constante, de tal manera que se va grabando poco a poco en nuestro cerebro hasta que llega un momento en que desaparece el esfuerzo para realizarla.*

¿Cómo podemos transformar una ACCIÓN en un HÁBITO? En

primer lugar, para que una determinada forma de actuar se convierta en un hábito es necesario que existan tanto un RECORDATORIO como una RECOMPENSA. Y para conseguirlo hay que seguir tres pasos fundamentales:

1. El ESTÍMULO, que inicia el comportamiento.
2. Ejecutar la ACCIÓN.
3. La RECOMPENSA tras la acción.

Estas 3R (Recordatorio, Rutina y Recompensa) son las encargadas de generar el hábito, y será nuestro cerebro el responsable de establecer las conexiones neuronales adecuadas y permanentes que nos permitirán iniciar, ejecutar y terminar una determinada acción.

Si el **resultado** es positivo, en la siguiente ocasión en que se dé el mismo **recordatorio** se realizará la misma **rutina**.

IMAGÍNATE LA SIGUIENTE ESCENA:

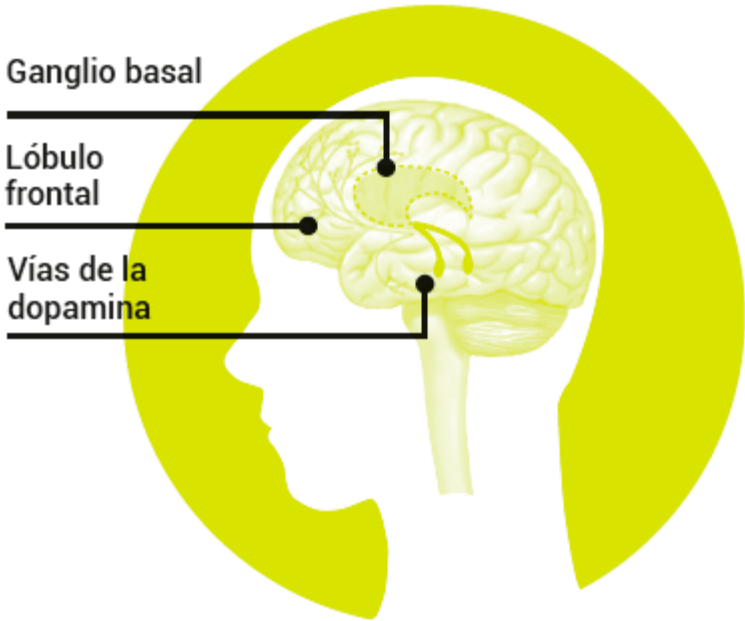
Suena el despertador a las siete de la mañana. Me levanto luchando con la pereza. Me ducho, desayuno, me arreglo y comienzo mi actividad diaria. Posiblemente me podría quedar en la cama hasta las ocho (no necesito madrugar tanto), pero sé que levantarme a esa hora me permite realizar mis tareas con más comodidad, sin tener que postergar nada y sacar un mayor rendimiento al día.

Como vemos en el ejemplo, el ESTÍMULO de levantarme se produce porque ha sonado el despertador y me he comprometido con una determinada acción (la de levantarme a las ocho). Ese estímulo nace de la necesidad de cumplir con una serie de obligaciones. La ACCIÓN se halla en el hecho de levantarme, de poner los pies en el suelo y comenzar el día. La RECOMPENSA se encuentra en que de ese modo podré realizar lo que me había propuesto sin tener que aplazar tareas y poder así disponer de tiempo para mí.

Nuestro cerebro busca ser lo más eficiente posible, por lo que cada una de sus partes tiene una función específica.

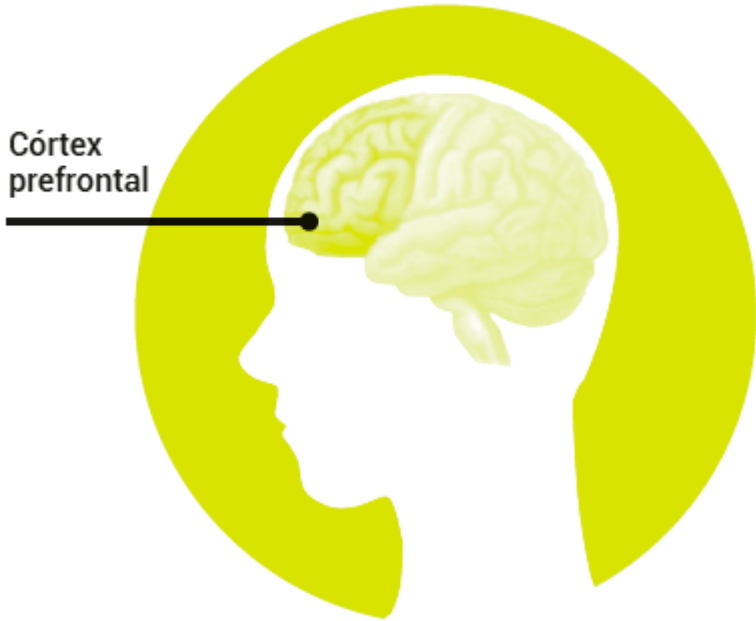
01

El ganglio basal es la zona responsable de guardar un hábito de forma permanente.



02

En el **córtex prefrontal** se encuentran nuestros pensamientos, y es allí donde elaboramos planes, resolvemos problemas y decidimos nuestras acciones. Dicho de otro modo, es el lugar donde se localiza y actúa la voluntad.



Cuando realizas un HÁBITO, la actividad del ganglio basal aumenta y la actividad del córtex prefrontal disminuye, con lo que se libera espacio para pensar en cosas más importantes.

Más del 45 % de las actividades diarias son hábitos, y son ellos los que definen nuestro estilo de vida y los que conformarán nuestro día a día en el futuro inmediato: conducir, coger el autobús o el metro, caminar, leer, ver la televisión, estar sentado en el sofá, hablar por teléfono, fumar, leer, comprar revistas o periódicos, cenar con los amigos un día a la semana, hacer deporte, ducharse, lavarse los dientes… Tienes muchos más hábitos de los que te imaginas, pero no te das cuenta precisamente porque son hábitos, es decir, porque son acciones que ya has incorporado a tu rutina diaria. Incluso muchas veces realizamos actividades mientras pensamos en lo que vamos a hacer el fin de semana, hablamos por teléfono o nos acordamos de la conversación que hemos mantenido con nuestro jefe.

Estoy segura de que muchas veces has llegado a casa conduciendo y ni siquiera has sido del todo consciente de cómo lo has hecho. De repente te ves aparcando en el garaje de casa y cogiendo el ascensor. Esto no significa que esté bien (más adelante hablaremos de la «atención plena»), pero hay ciertas rutinas que llevamos tanto tiempo

poniéndolas en práctica que las realizamos casi sin pensar.

*En cuanto a los **HÁBITOS EN LA ALIMENTACIÓN**, lo que debemos conseguir es instaurarlos de tal manera en nuestro día a día que terminemos desarrollándolos como una rutina más. Para ello, será imprescindible que pongas en funcionamiento la atención plena.*

Quizá debas abandonar o modificar algunos hábitos y transformarlos en otros nuevos. Por ejemplo, si habitualmente no desayunas, o lo haces deprisa, y no ingieres ningún alimento hasta la hora de la comida, deberás suprimir esta mala costumbre y sustituirla por una nueva: desayunar de manera equilibrada, tomándote tu tiempo, y almorzar a las tres o cuatro horas.

Lo más importante es comenzar a cambiar aquellas costumbres que no nos hacen bien y mantener en el tiempo los nuevos hábitos saludables.

Y ahora te preguntarás: ¿cuál es el truco? Recuerda que un hábito se crea a partir de pequeñas decisiones. Si quieres realizar grandes cambios, y todos a la vez, probablemente te resultará un reto imposible de conseguir y abandonarás antes de lo que imaginabas. Por ello es importante que **adquieras poco a poco** todos esos hábitos saludables que tienen que ver directa o indirectamente con la alimentación.

Pero antes de seguir adelante quiero que grabes en tu mente a fuego la siguiente frase:

Deja a un lado la palabra **dieta** y comienza a hablar de **nuevos hábitos,** de **modos de vida** o, simplemente, de **aprender a comer.**

Verás cómo, inmediatamente, en tu cerebro algo cambia, y el estrés, el miedo a fallar o a la frustración comienzan a hacerse más pequeños. Porque el significado que hasta este momento ha tenido para ti la palabra DIETA desaparecerá.

Asimismo dejarás de sentir la necesidad de dar explicaciones a los demás. Ten en cuenta que hay palabras que, a la larga, pueden asociarse a un sentimiento negativo, y ello es debido al impacto que han tenido en nosotros. Si estás acostumbrado a hablar de dietas o de regímenes, y unas y otros van ligadas a falta de vida social, a restricción, a sacrificio, a sentimiento de culpa y a fracaso, pero optas por reafirmarte en que estás generando nuevos hábitos o que estás aprendiendo a comer, todos esos matices negativos desaparecerán y tu predisposición para el éxito será mucho mayor.

CAPÍTULO 2

Hambre física vs. hambre emocional

¿Sabes distinguir el hambre física del hambre emocional?

HISTORIA
01

Eva recoge a sus hijos todos los días a mediodía y come con ellos. Por los horarios que tienen los pequeños, habitualmente están comiendo en casa alrededor de la una y media y vuelven a salir hacia el colegio para continuar las clases una hora después. Todos los días tienen la misma rutina. Los fines de semana la cosa cambia: se levantan un poco más tarde, pero aprovechan el día, desarrollan las actividades habituales de los pequeños de la casa y suelen almorzar más tarde. Por eso, a la una y media, Eva —acostumbrada a su rutina— siente un hambre que hace que le rujan las tripas. Siente un vacío dentro de sí y necesita volver a ingerir alimentos para recargarse de nutrientes y energía.

Eva tiene hambre física.

HISTORIA
02

María se ha levantado a las ocho de la mañana. Ha desayunado una

pieza de fruta y una taza de café y ha salido a trabajar. Hoy tiene previsto hacer algo de ejercicio a mediodía, pero luego se irá a comer a casa. Apenas se ha dado cuenta, pero las horas en la oficina se han pasado volando. Debía entregar un trabajo importante y no se ha levantado de la silla en toda la mañana (su jornada acaba a las tres de la tarde, por lo que suele aprovecharla al máximo). Cuando llega a casa, está hambrienta. Come desaforadamente porque lleva desde las ocho de la mañana sin tomar ningún alimento en el cuerpo. Tan solo los días que va al gimnasio come una manzana para no caer desfallecida. De camino a casa siente un hambre voraz y, cuando se encuentra delante del plato de comida, comienza a salivar de tal modo que le cuesta muchísimo no comer con desesperación y a toda velocidad. De ese modo el estómago se le cierra casi de inmediato.

María tiene hambre física.

HISTORIA

03

Pedro tiene un trabajo con un gran desgaste emocional. Trabaja en una consultoría y los objetivos son cada vez más difíciles de alcanzar. Le gusta su ocupación, pero pasa muchas horas en la oficina, con los clientes, reunido con sus compañeros o sus superiores. No siempre los proyectos salen como uno desea, y Pedro es sumamente perfeccionista y autoexigente. La mayor parte de los días llega a casa agotado, pero no es un cansancio físico, sino emocional: se queda sin energía interior. Ha dado todo lo que podía, pero cree que debería dar más. En ocasiones está enfadado, triste, siente una gran ansiedad, y la mejor manera de olvidar esas sensaciones es zambullirse en la cocina y comer lo que sea, dulce o salado. Lo único que importa en saciarse cuanto antes.

Pedro tiene hambre emocional.

En los dos primeros casos hay una necesidad física, pues estamos hablando de la necesidad de mantenerse con energía y con vida. Pero no siempre nos alimentamos correctamente y el ritual de la comida lo transformamos en una rutina que realizamos de manera rápida y poco efectiva.

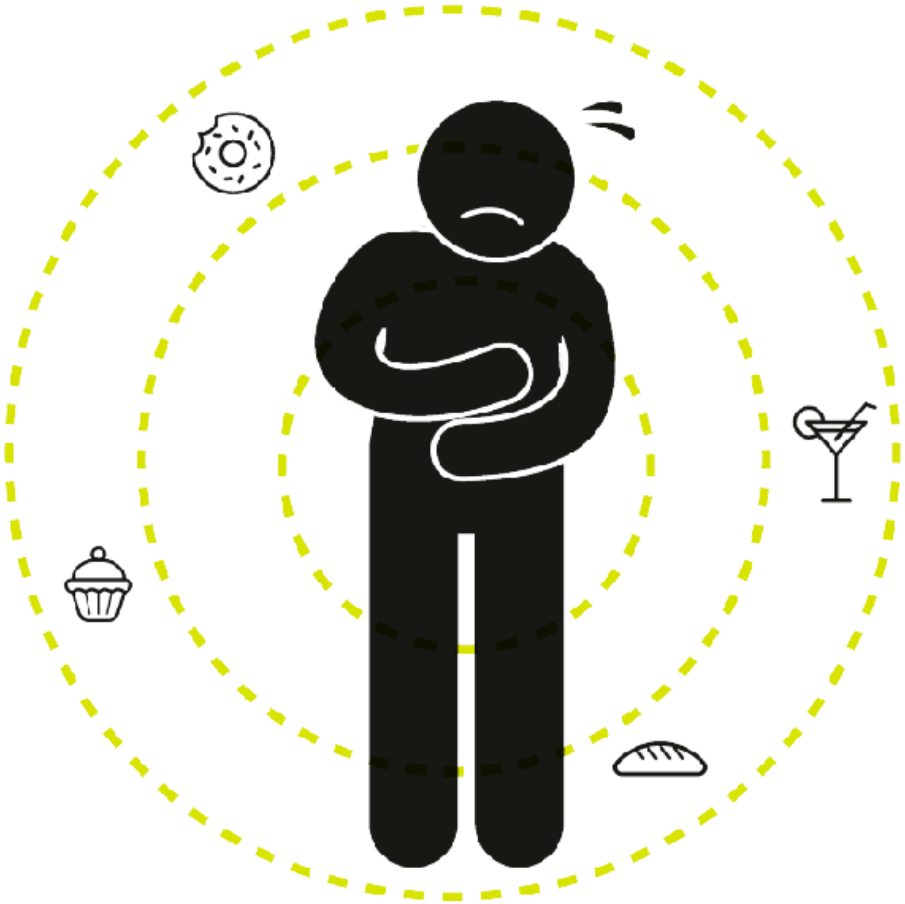
El caso de Pedro es el típico de quien encuentra en la comida un modo de «apagar» la tristeza y la insatisfacción. Esas personas viven con un dolor interno que tratan de curar a través de la ingesta de alimentos. Por eso en estos casos hablamos de hambre emocional.

Hace poco, una conocida me contaba que el hecho de vivir a cientos de kilómetros de su hija (su única familia) la lanzaba durante las noches a «secuestrar» la despensa. Se sentía mal por su trabajo y estaba preocupada por su hija, y todo ello la llevaba a comer pese a no tener hambre. Después llegaba el sentimiento de culpa e incluso de asco hacia sí misma por su comportamiento.

En esos momentos, lo que predomina es el impulso de compensar, de premiarnos, de consolarnos, y, sin embargo, lo que verdaderamente necesitamos es aceptar y trabajar nuestro interior. La comida actúa entonces como una anestesia: nos sirve para calmar y ocultar, pero no curamos lo que debemos curar.

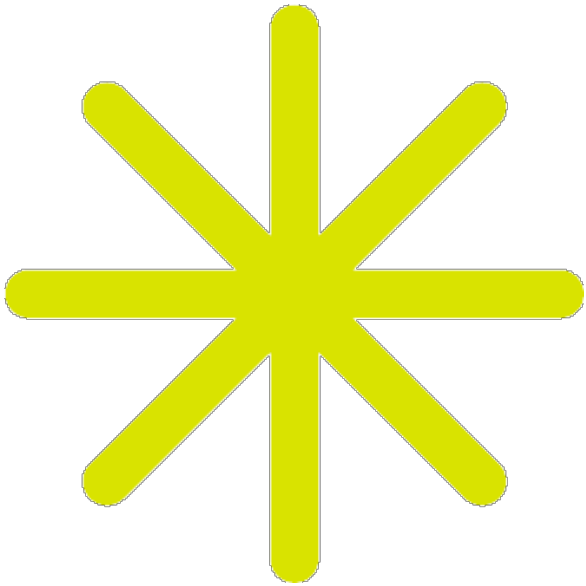
La comida **se puede convertir** en un alivio temporal ante un problema, un sentimiento o una emoción más profundos.

Es ahí cuando nuestro cerebro segrega una hormona muy poderosa, la **DOPAMINA**, que hace que el cerebro busque la oportunidad de comer con voracidad. Además, el cerebro asocia en ocasiones la ingesta de un determinado alimento con una emoción negativa, de modo que, por ejemplo, comer chocolate vaya asociado a la tristeza, o comer patatas fritas con un gran enfado. De este modo, comer cuando lo que tenemos es hambre emocional puede llegar a convertirse en un hábito.

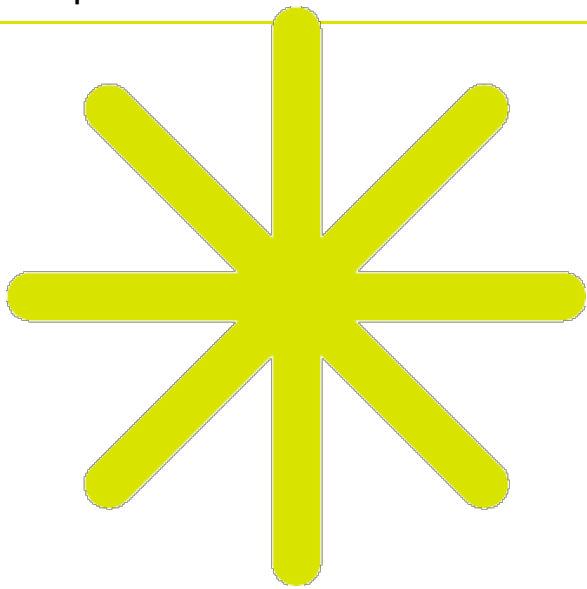


DIFERENCIAS ENTRE HAMBRE FÍSICA Y HAMBRE EMOCIONAL

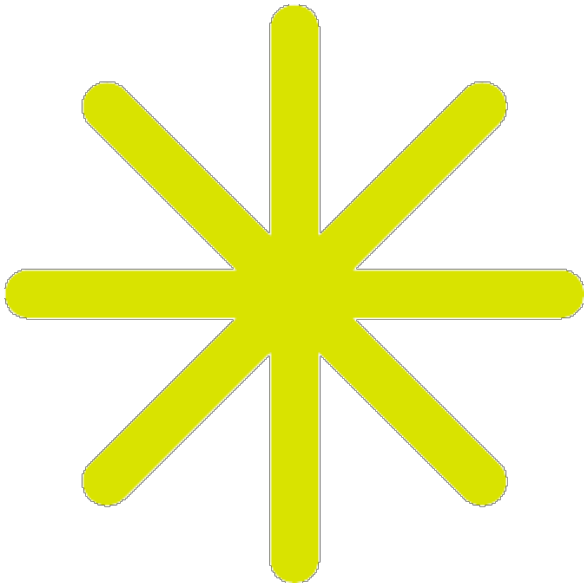
HAMBRE EMOCIONAL



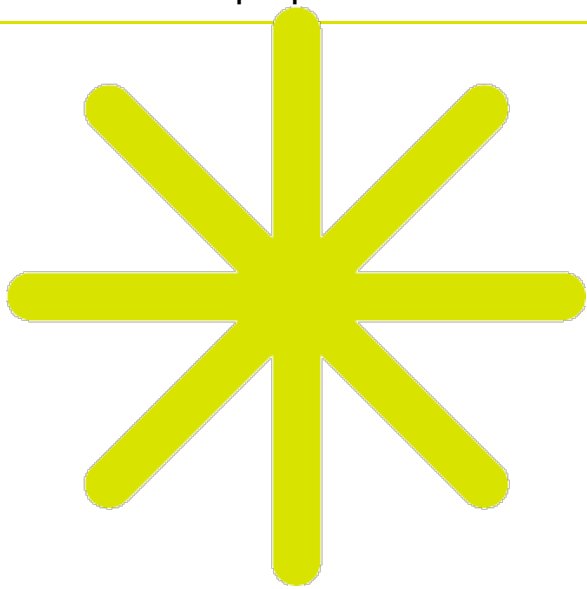
Bandutina



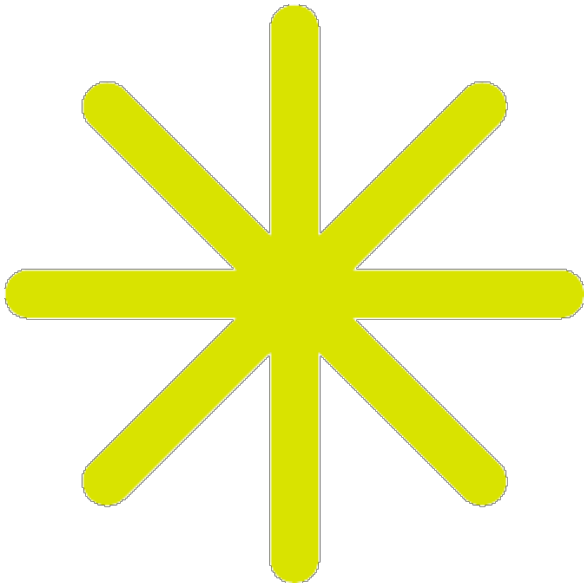
Dupdatesperar

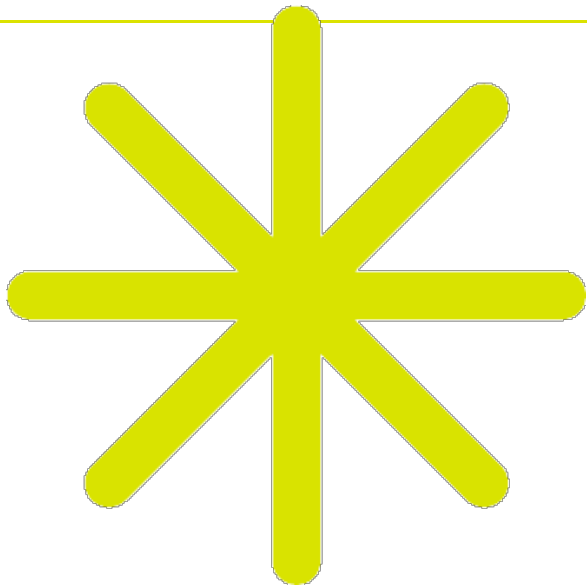


Actividades específicas



Sentimiento de plenitud





Cuando tenemos hambre, nos sentimos agitados, en alerta, irritados, y estas emociones nos llevan a buscar comida cuanto antes. Pero, una vez que hemos comido, los nutrientes son absorbidos por el cerebro a través del sistema nervioso, generando una sensación de calma. Sin embargo, no siempre sucede así, ya que en ocasiones consumimos alimentos que no deberíamos o que no forman parte de nuestro plan de perder peso, con lo que surgen emociones que nada tienen que ver con la calma y mucho con la culpa.

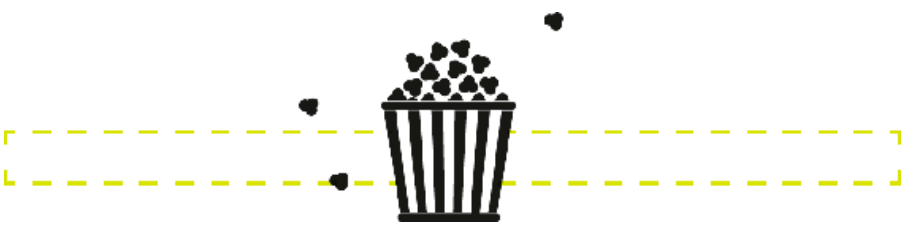
Un estudio asesorado por Miguel Valdeolmillos, doctor en medicina, catedrático e investigador en el Instituto de Neurociencias del CSIC-UMH, dice que a lo largo de la vida una persona dedica entre siete y ocho años a actividades relacionadas con la comida, pues no olvidemos que, cada vez que comemos, nuestro cerebro responde de manera espontánea e involuntaria.

Hay que reconocer que la comida nos emociona. Después de ingerir un alimento, nuestro cerebro alcanza los valores máximos de activación emocional.

La relación entre la comida y las emociones es bidireccional. Los alimentos que tomamos afectan a nuestras emociones y a nuestros comportamientos, y estos se ven influidos por la relación que mantenemos con la comida.

La tristeza y la soledad pueden llevarnos a comer de manera emocional. Parece que nos sentimos mejor, pero lo cierto es que comer no resuelve el problema.

En ocasiones, ni siquiera tienes que sentir tristeza, estrés o enfado, y el simple aburrimiento te lleva a comer de manera emocional. ¿Acaso no has empezado a ingerir frutos secos o chucherías sin tener hambre, y cuando te has dado cuenta de lo que estás haciendo te dices a ti mismo: «No tengo hambre, pero estoy tan aburrido»?



¿Cómo puedes saber si lo que tienes es hambre física o emocional?

Te propongo que contestes sinceramente a estas preguntas:

¿Piensas frecuentemente en la comida?
¿Te premias, te consuelas o te entretienes comiendo?
¿Buscas comida por razones que no tienen que ver con el hambre?

Si la respuesta es afirmativa, debes saber que te estás alimentando de manera emocional. ¿Significa eso que debes preocuparte? No, todo

lo contrario. De hecho, lo que acabas de hacer es ponerle nombre a tu comportamiento. El siguiente paso será tener un poco de paciencia y ponerte a trabajar.

En las próximas páginas aprenderás de tus emociones y sentimientos para gestionar tu hambre emocional y te enseñaré a mantener buenos hábitos en tu alimentación.

CAPÍTULO 3

La lucha entre la pereza y la motivación (y otros obstáculos)

«La pereza no es más que el hábito de descansar antes de estar cansado».

JULES RENARD

Cuando te propones adquirir un nuevo HÁBITO y mantenerlo en el tiempo, es habitual que te encuentres con dos fuerzas que tiran de ti en direcciones opuestas y a distinta velocidad: la PEREZA y la MOTIVACIÓN.

*La **PEREZA** actúa para que no consigas lo que te has propuesto. Como un demonio, te ofrecerá otras posibilidades que implican menos esfuerzo y que te darán una satisfacción inmediata, llevándote a cuestionar no solo la meta que te has planteado, sino a ti mismo. La pereza es extremadamente hábil y su capacidad de convicción puede hacer que fracases o que retrases tus planes. Surge en cualquier parte y en cualquier momento, y nos lleva a pensar que es mucho más importante que nuestros deseos y nuestras necesidades.*

*La **MOTIVACIÓN**, por el contrario, te impulsa a conseguir lo que quieres. Te llenará de razones para esforzarte, aunque, eso sí, la satisfacción y el premio que obtendrás no es inmediato. En ocasiones su voz apenas es audible y la energía y el esfuerzo que implica puede hacerte renunciar a la parte más placentera e inmadura de la vida. Pero tiene una gran ventaja: cuando la encuentras y aprendes a escucharla tu seguridad y tu autoestima se verán reforzadas. Te sentirás capaz de superar obstáculos y te permitirá mantenerte en acción mirando dentro de ti y para ti.*

En medio de estas dos fuerzas estás tú. La pereza y la motivación se encuentran en todos nosotros, pues todos buscamos nuestro propio bienestar. Ya sea porque quieres llevar una alimentación más equilibrada, porque deseas perder peso o, sencillamente, porque aspiras aprender a comer. La clave está en generar nuevos HÁBITOS, para lo cual tendrás que realizar una labor de mediador entre tu pereza y tu motivación.

La PEREZA te dirá frases como estas:

«No pasa nada porque no comiences hoy».

«Ya tienes suficientes problemas como para hacerte cargo de un nuevo reto».

«Eres débil. Nunca has sido capaz de mantener un hábito».

«No tienes necesidad de levantarte por las mañanas a caminar, ir al gimnasio o nadar».

«Ahora no es el momento: es de noche, hace frío o demasiado calor».

«Estás mucho mejor sentad0 en el sofá».

«Tampoco estás tan mal. La gente se ha vuelto loca obsesionándose con la alimentación correcta».

La MOTIVACIÓN, por el contrario, te hablará así:

«Llega el verano y ya sabes que todos los años te quejas cuando te ves en bañador».

«La salud es lo más importante».

«El médico te ha avisado: debes corregir tus conductas o las consecuencias serán irreparables».

«Llegas al final del día sin energía».

«El sentimiento de culpa y la vergüenza son demasiado grandes y pesadas como para seguir cargando con ellas».

«Dentro de unas semanas te sentirás mucho mejor».

«Puedes con todo. ¡No te rindas!».

En este combate es bastante habitual que gane la pereza, pues sus recompensas *parecen* más inmediatas. También puede ser que comiences haciendo caso a la motivación, pero poco a poco la pereza se vaya haciendo fuerte…

¿Qué es lo que ocurre para que, tras comenzar a adquirir nuevos HÁBITOS en tu alimentación, al poco tiempo los abandones? En ocasiones, el ESTÍMULO no es lo suficientemente poderoso; otras veces la PEREZA adquiere más fuerza porque tus pensamientos y tus creencias sobre ti mismo te hacen dudar, y otras veces lo que falla es la RECOMPENSA y prefieres una satisfacción inmediata.

Pero estos no van a ser los únicos obstáculos que te encontrarás…

HISTORIA

01

Ana es una mujer de cuarenta y cinco años. Tiene tres hijos y trabaja media jornada para conciliar su vida personal y laboral. Su vida es bastante caótica: se levanta muy temprano, pues poner en marcha a tres niños de siete, cinco y dos años no es una tarea fácil. En el mejor de los casos, desayuna un café con leche, se arregla a toda prisa y comienza su carrera de fondo. Lleva a los mayores al colegio, al pequeño lo deja en una guardería al lado de su casa, y se marcha a su trabajo, donde está desde las nueve de la mañana hasta tres de la

tarde y sin casi levantarse de la silla para aprovechar bien el tiempo. A media mañana se toma un café con sus compañeros y suele acompañarlo con algún producto de bollería. A las tres se va a casa y come algo a toda prisa, pues tiene que ir a buscar a los niños al colegio. Organiza la merienda de los pequeños y se va a buscarlos. Las comidas de Ana casi siempre son sobras del día anterior, un sándwich o, directamente, unas tortitas de arroz. A partir de las cinco de la tarde se dedica por entero a sus hijos: dos días a la semana, natación; otro, inglés, y el viernes, clases de tenis.

Mientras los niños mayores están en sus clases extraescolares, Ana se queda con el pequeño en un parque cercano o aprovecha para hacer la compra. Ese es el peor momento para ir al supermercado, porque todas las tentaciones llevan su nombre escrito en la etiqueta. Ana está muerta de hambre y casi siempre cae alguna galleta, unos frutos secos o una bolsa de patatas que le permiten calmar el estrés. Además, piensa que al llevar todo el día corriendo de un lado a otro, no pasa nada si se da algún capricho.

Ana y los niños llegan a casa sobre las seis y media de la tarde. Es la hora del baño, de los deberes, y a las ocho comienza la fase de las cenas. Después de acostarlos, sobre las nueve de la noche, Ana se siente derrotada y no puede con su alma.

Su marido trabaja durante toda la semana fuera de la ciudad, por lo que no puede ayudarle con los niños. Así pues, el «momento» de Ana comienza a las nueve y media de la noche. Muchos días ella cena las sobras que han dejado los niños, se prepara una ensalada o, simplemente, se conforma con un vaso de leche con cereales antes de irse directa a la cama porque mañana será otro día.

Ana sabe que tiene que cambiar estos hábitos y que parte de su agotamiento es producto de una mala organización. Sin embargo, cada vez que se ha propuesto adecuar algo de manera más conveniente a su horario, a los pocos días vuelve a caer en la dinámica estresante de siempre.

En el caso que acabamos de ver, la PEREZA le está diciendo a Ana:

«Ya te sacrificas lo suficiente, y trabajas como una loca tanto dentro como fuera de casa como para marcarte una rutina que te obligue a agobiarte aún más».

Por el contrario, su MOTIVACIÓN le advierte:

«Es necesario que te cuides, que te mimes y que empieces a

alimentarte correctamente, porque a ese ritmo no podrás aguantar mucho tiempo».

Pero a Ana no le parece posible adquirir nuevos hábitos que le ayuden a encontrarse mejor. Dispone de muy poco tiempo y piensa que no tiene fuerza de voluntad. De hecho, antes de quedarse embarazada del pequeño de sus hijos se apuntó a un gimnasio y apenas duró quince días.

La lucha entre la pereza y la motivación es tremenda para ella. La pereza justifica su comportamiento actual, y ha convertido todos esos malos hábitos en recompensa. Y la motivación no tiene la fuerza suficiente. Además, no organiza bien el tiempo, planifica de forma incorrecta y mantiene unas creencias limitantes que le impiden avanzar y corregir errores.

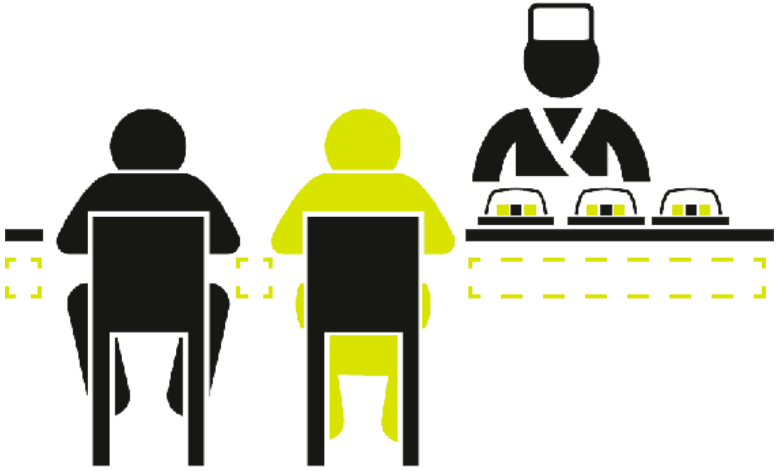
HISTORIA

02

Samanta trabaja en una empresa de seguros. Tuvo pareja durante siete años, pero en la actualidad no está casada y no tiene hijos. Vive sola desde muy joven y, aunque le gusta mucho su independencia, en bastantes momentos la soledad se convierte en su peor enemiga. Tiene un horario flexible, pero, posiblemente, el hecho de no tener nada más que su trabajo la ha llevado a volcarse en exceso en su faceta profesional. Cuenta con un grupo de amigos desde la infancia, pero

todos han ido formando sus propias familias y cada día se siente más alejada de ellos.

Su trabajo la obliga a viajar mucho durante la semana y todos los días come fuera de casa.



En más de una ocasión ha acudido a un especialista para que la ayude a organizar su alimentación, porque en los últimos años ha ido ganando peso. Ha comenzado dietas de todo tipo, pero no ha logrado mantener la disciplina. Para Samanta es muy complicado llevar una dieta equilibrada por sus numerosos viajes y compromisos profesionales.

En muchas ocasiones, cuando llega a casa, durante ese rato que tiene para relajarse, Samanta piensa en sí misma y en su futuro. Esto le produce tristeza y frustración porque se da cuenta de que había imaginado su vida de otra manera.

Se siente muy sola y no tiene a nadie a quien contarle sus problemas. El juicio que se hace a sí misma es demoledor, lo que la lleva a lanzarse a la comida como válvula de escape. Se consuela de esa manera. Cuando termina de comer, no le gusta nada lo que acaba de hacer, pero se justifica diciéndose: «Qué menos que darme estos caprichos»…

Se repite una y otra vez que algún día comenzará a cuidarse y, de hecho, lo intenta cuando empieza un nuevo año, aunque siempre encuentra mil excusas para abandonar. La pereza puede con ella, y cada vez que se propone adquirir nuevos hábitos, aparece por sorpresa y la convence de que ya tiene bastantes obligaciones.

Samanta utiliza la comida como consuelo; gestiona sus emociones a través de la alimentación y muchos de sus pensamientos, que para ella son verdades absolutas, le impiden cambiar de conducta. La

postergación respecto a sí misma es un elemento habitual es su día a día.

Tanto Ana como Samanta saben que tienen que cambiar.

El primer paso será ponerse en marcha, pero lo más importante es conseguir que ese cambio de conducta se convierta en hábito y mantenerlo en el tiempo. Para ello deberán trabajar distintos aspectos que veremos en las próximas páginas: emociones, creencias limitantes, organización del tiempo, pensamientos boicoteadores, postergación…

Seguro que estos obstáculos que acabamos de descubrir no son muy distintos a los que tú encuentras, y a los de otras muchas personas que sí son capaces de conseguir lo que se proponen. ¿Qué tienen ellas que no tengas tú? Nada, porque no se trata de tener, sino de aprender a gestionar. Así pues, te invito a que te pongas manos a la obra. Y comenzaremos profundizando en lo que entendemos por *Mindful Eating* («alimentación consciente»), pues se trata de un concepto clave que te proporcionará salud tanto exterior como interior.

CAPÍTULO 4

Mindful Eating *o alimentación consciente*

«El secreto de la salud de la mente y del cuerpo reside en no lamentarse por el pasado, no preocuparse por el futuro y no anticiparse a los problemas, sino en vivir el momento presente seria y sabiamente».

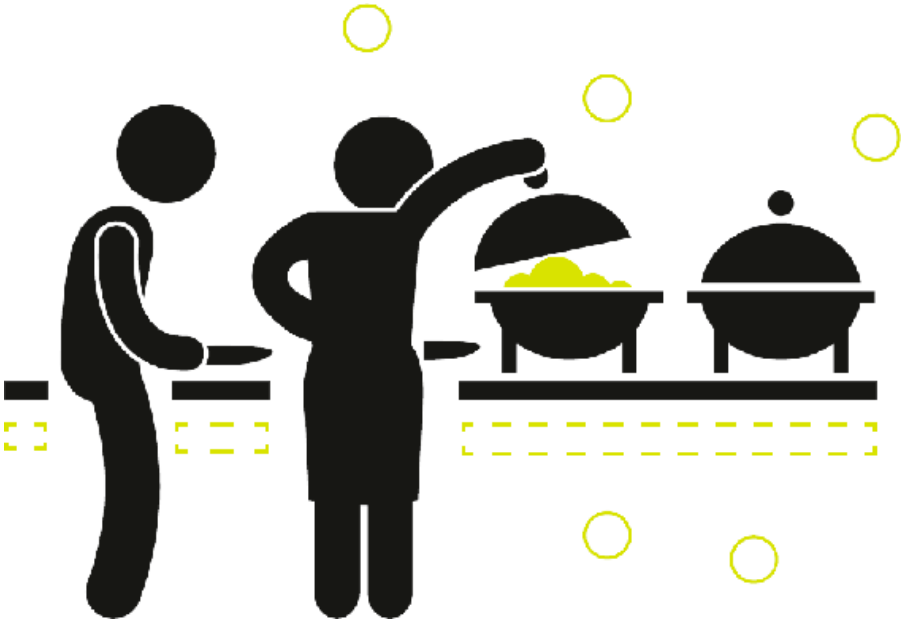
BUDA

Desde el primer momento en que comencé a elaborar el guion de este libro tuve claro que uno de los puntos más importantes que debía tratar sería la alimentación consciente, o *Mindful Eating*.

Vivimos en un mundo caótico —sin espacio para la frustración y el aburrimiento y donde prima la inmediatez— que nos lleva a vivir demasiado a menudo de manera no consciente. Esto explica que cada vez sean más las personas que practican el *Mindfulness*, práctica de origen budista que crea habilidades para aprender a «estar presente» AQUÍ y AHORA. Se trata de usar la ATENCIÓN PLENA como filosofía de vida y es especialmente eficaz para tratar problemas como la ansiedad o el estrés. Esta manera de «estar presente» se puede extender a la alimentación con el fin de ser conscientes de lo que comemos y cómo lo comemos, y establecer así una conexión armónica con la comida.

Buda descubrió que percibir nuestra alimentación de forma consciente era esencial para el crecimiento espiritual. Ser capaces de tener ese control y llegar a comprender las necesidades del cuerpo nos permitirá gozar de una vida más sana y feliz.

Si pones en práctica el **MINDFUL EATING**, *aprenderás a tomar consciencia de las señales internas de hambre y saciedad. Además, te permitirá descubrir qué es lo que te lleva a comer emocionalmente y cuáles son las herramientas necesarias para gestionar las emociones que tanto influyen en la alimentación.*



Más allá de la importancia que tiene comer alimentos adecuados y evitar los que no son saludables, quiero que pienses en la forma en la que comes: lugar, tiempo de duración, si habitualmente comes solo o en compañía, qué acciones acompañan a la comida… Es fundamental que tomes consciencia de todo ello, porque te permitirá averiguar si debes cambiar algún tipo de patrón de conducta. Para ello te propongo que contestes al siguiente cuestionario:

…

Dónde sueles comer o cenar y con quién / quiénes

…

Tiempo que tardas en comer o cenar

...

Actividades que realizas a la vez que comes o cenas

...

¿Observas la textura y la temperatura de los alimentos?

...

¿Sientes el recorrido que realizan los alimentos desde que entran en tu boca?

Habitualmente disponemos de muy poco tiempo para comer y aprovechamos ese momento para, a la vez, mirar la televisión, leer e incluso trabajar. Es decir, la mayoría de las personas no come de manera consciente.

Si no le enviamos al cerebro la información de que ya hemos comido lo suficiente, no podrá saber si estamos satisfechos o no. Y la principal causa de esto se halla en la velocidad con la que comemos (no le damos tiempo a nuestro cerebro para procesar la información) y en que no prestamos atención a lo que hacemos cuando ingerimos los alimentos.

Como señala la psicóloga Susan Albers en su libro *Mindfulness y alimentación* (libro que te recomiendo), hay cuatro fundamentos para tener una consciencia plena en lo referente a la alimentación:

Consciencia de la mente.

Consciencia del cuerpo.

Consciencia de los pensamientos.

Consciencia de los sentimientos.

1. **LA CONSCIENCIA DE LA MENTE** supone ser consciente de los pensamientos, recuerdos y miedos inconscientes. Te permite evaluar si realmente tienes hambre o no, así como los factores sociales y los estados de la mente que influyen a la hora de averiguar si estás hambriento o no.

2. **LA CONSCIENCIA DEL CUERPO** es aprender a percibir el recorrido que hacen los alimentos desde que entran por la boca hasta que pasan por la garganta, llegan al estómago, te aportan los nutrientes necesarios, etcétera. Se trata de prestar atención a cómo observas, hueles y tocas la comida, así como al *feedback* (respuesta) fisiológico, que te indica si estás saciado o no, el nivel de energía que tienes y necesitas, tus necesidades nutricionales y tus estados de ánimo.

3. **LA CONSCIENCIA DE LOS PENSAMIENTOS** supone darse cuenta de los pensamientos negativos que tanto poder ejercen en nosotros. Como hemos visto, estos pensamientos influyen en el deseo de comer, en la urgencia de ingerir alimentos y en la sensación de saciedad.

4. **LA CONSCIENCIA DE LOS SENTIMIENTOS** implica reconocer las emociones que conviven contigo y dentro de ti. Recuerda que la alimentación y los sentimientos están relacionados y los segundos influyen en la primera, y viceversa. En mi libro anterior, *Adiós, tristeza*, ya hablé de cómo determinados alimentos nos ayudan a mejorar nuestro estado de ánimo mientras otros tienen el efecto contrario. Debes tener presente que comprender la relación que existe entre tus emociones y tu apetito es fundamental para no dejarte llevar.

Es importante que comiences ***YA*** *a aplicar esta nueva forma de alimentarte. Cuanto antes empieces, antes conseguirás tus objetivos. Esta forma de percibir tu propia alimentación te ayudará a sentirte mejor física y emocionalmente, al tiempo que te verás reforzado porque comprenderás que eres capaz de incorporar nuevos hábitos en tu alimentación y, por extensión, en tu vida.*

¿Cómo podemos aprender a comer conscientemente? A continuación te indico seis pasos fundamentales que puedes poner en práctica desde este momento:

1. **Deja a un lado cualquier distracción.** Si lo normal es que comas o cenes con la televisión encendida, el acto de llevarte el cubierto a la boca pasa desapercibido porque estás más pendiente de lo que ves en la pantalla que de lo que comes. Asimismo, no trabajes ni leas mientras comes.

2. **Come con gratitud.** Pocas veces —por no decir nunca— agradecemos los alimentos que tenemos delante. Date cinco minutos para agradecer a todos quienes han hecho posible que tengas esa comida en tu plato. Si, además, lo haces con los pequeños de la casa, estos aprenderán a valorar lo afortunados que son.

3. **Concéntrate en el proceso de comer.** Observa los alimentos antes de comerlos, sus formas, texturas, colores. Fíjate también en los utensilios que utilizas y en cómo los usas.

4. **Mastica adecuadamente los alimentos.** Y no solo porque masticar despacio favorece la digestión, sino porque de ese modo serás mucho más consciente de lo que estás comiendo. Asimismo, observa con atención cómo ingieres los líquidos y procura hacerlo despacio.

5. **Observa las emociones que acompañan al hecho de comer.** ¿Qué estás sintiendo mientras comes? Es una buena oportunidad para detectar las emociones que te recorren en ese momento, tengan que ver o no con el acto de comer.

6. **Controla las cantidades y la velocidad con la que comes.** Llena solo la parte central del plato, evita comer en un bol o en una fuente, y utiliza el tamaño de tus manos como medidor. Por ejemplo, un filete de pollo, de vaca o de pescado debe medir lo mismo que la palma de tu mano. Con esa cantidad es suficiente. Además, aprende a dar pequeños bocados y deja la cuchara o el tenedor en el plato mientras mastiques. De esta manera comerás más despacio y estarás pendiente de lo que acabas de ingerir y no del siguiente bocado.

Por último quiero destacar la importancia que tiene la ***MEDITACIÓN***

en este proceso, pues te permite conectar los cinco sentidos con la mente. Practicar la meditación te ayuda a serenar el cuerpo y a tranquilizar la mente, por lo que esos cinco minutos diarios que dedicas a «estar presente» repercutirán en todas las facetas de tu vida, incluida la alimentación.

Diario de

BUENOS HÁBITOS

Primera parte

3, 2, 1...
¡ACCIÓN!

En esta primera parte vas a ponerte en marcha. Y lo primero es saber cuál es el objetivo que persigues; hacia dónde te diriges y para qué. De esta manera podremos elaborar nuestra hoja de ruta, que estará marcada por un diario —TU DIARIO—, en el que no solo aparecerán las tareas que te propongo para cada semana, sino un buen número de pasos que irás dando y que reflejarán esa toma de consciencia de lo que piensas y sientes.

Cuando termines una tarea quiero que expreses cómo te sientes, que apuntes cada descubrimiento que hayas hecho sobre ti, que te refuerces y te digas cosas positivas, y, claro está, que describas lo que te ha resultado más difícil o que todavía está pendiente. De este modo serás cada vez más consciente de dónde te encuentras y hacia dónde te diriges, y te servirá para recordarte, cuando las fuerzas flaqueen, lo que eres capaz de lograr.

Ten en cuenta que ni tú ni nadie es perfecto, y que todos nos equivocamos. El trabajo que te propongo no pasa por vivir obsesionado y atemorizado, sino por experimentar una evolución que tú mismo irás observando y valorando.

Otro paso importante será reconocer los errores que has cometido o cometes con más frecuencia. Recuerda que el error es la mejor manera de aprender y no olvides nunca esta frase de Albert Einstein:

«Si quieres conseguir resultados diferentes, comienza haciendo cosas distintas».

Este DIARIO también te servirá para mejorar tu organización del tiempo. Casi siempre recurrimos a la falta de tiempo como justificación cuando abandonamos un nuevo hábito saludable e incluso cuando ni siquiera lo empezamos. Aprendiendo a sacar provecho del tiempo que tenemos conseguiremos mucho más de lo que imaginamos.

Y puesto que lo que pretendemos es generar un nuevo hábito, tendremos que marcarnos un objetivo posible y que esté a nuestro alcance, al tiempo que empezaremos a generar y cambiar conductas

dañinas. De esta manera tomaremos CONSCIENCIA de lo que somos capaces de lograr en este y en cualquier otro ámbito de nuestra vida.

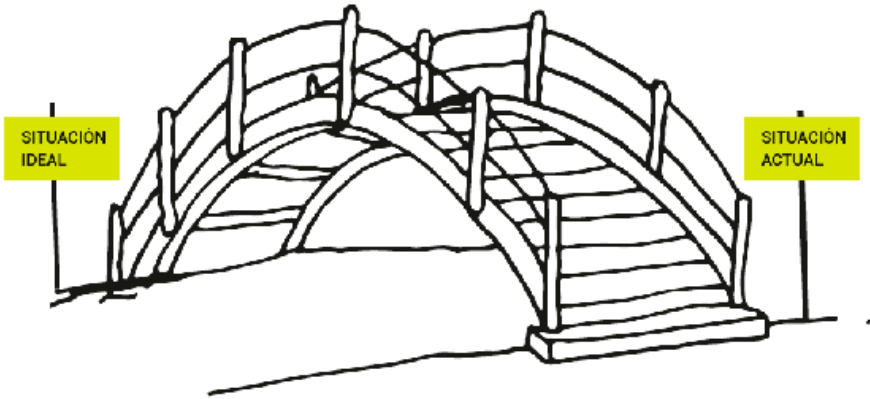
3, 2, 1… ¡COMENCEMOS!

CAPÍTULO 5

Mi situación actual frente a mi situación ideal

Si comienzas este DIARIO es porque quieres modificar un mal hábito respecto a tu manera de alimentarte. Quizá ese cambio lo estés buscando por propia iniciativa o porque un médico te lo ha indicado, y en ocasiones estarás más dispuesto que otras a modificar conductas que están muy arraigadas en tu interior. Habrá días en que te encuentres más fuerte que otros, pero, sea como fuere, ha llegado el momento de ponerse manos a la obra.

Ya has decidido cambiar tu situación presente por la situación que deseas, lo cual es perfecto, pero ¿adónde quieres llegar? ¿Qué quieres conseguir? Definir cómo y dónde te encuentras actualmente, y hacia dónde y cómo quieres llegar son los primeros pasos que debes dar.



Seguramente tienes prisa por definir tu situación ideal, pero te pido que te detengas un momento a pensar en cuál es la situación actual:

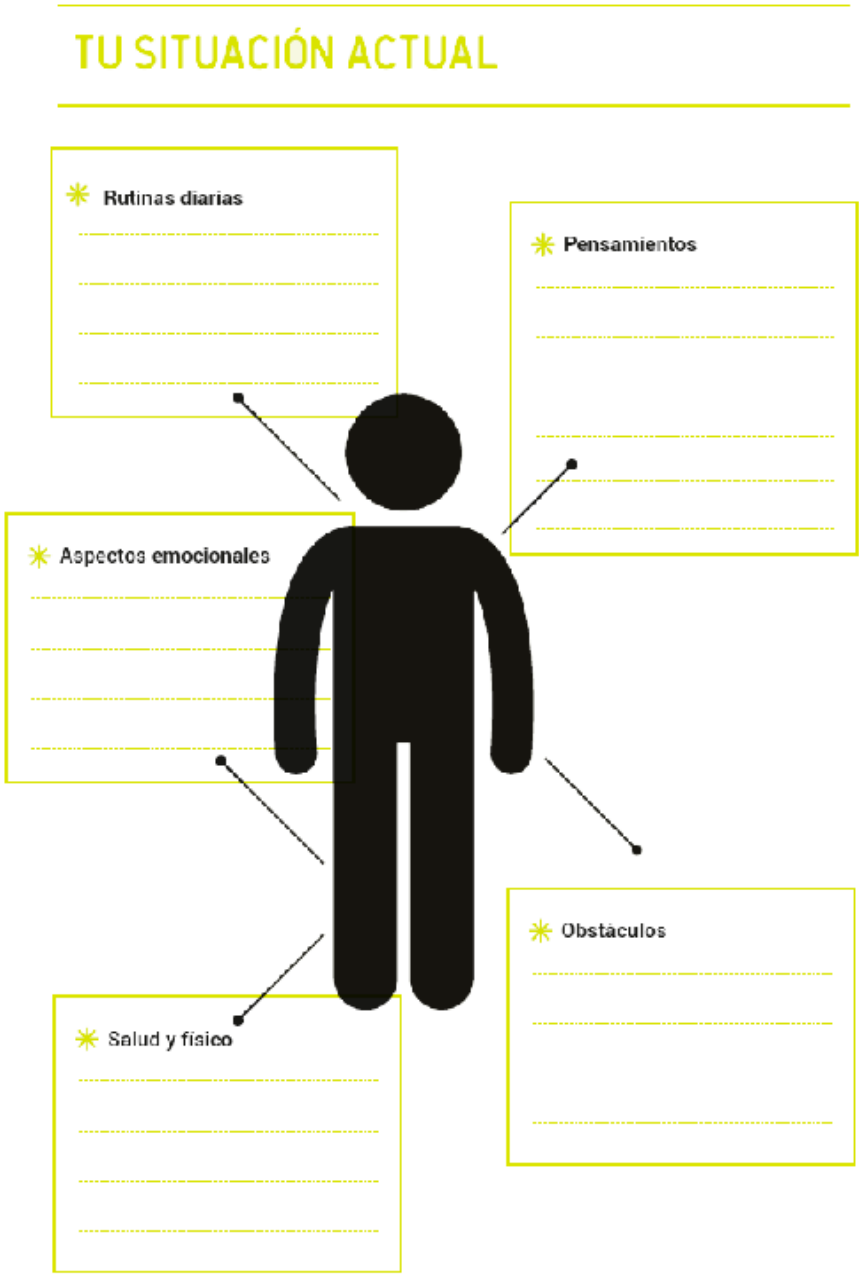
¿Eres plenamente consciente de los elementos que forman y definen cómo te encuentras AQUÍ y AHORA?

Ten en cuenta que siempre que se inicia un proceso de transformación, se descubren aspectos que estaban ocultos. Por eso te pido que durante la primera semana describas y definas esos aspectos que forman parte de tu situación actual. Esos elementos deben ser emocionales, físicos, intelectuales…, y relacionados con tu actitud y con los obstáculos que sabes que están presentes. Siéntete libre para añadir los apartados sobre tu día a día que consideres oportunos.

Se trata de hacer una **RADIOGRAFÍA** de cómo te encuentras para empezar a modificar lo que desees y puedas cambiarlo.

Cada día deberás rellenar un elemento que forme parte de estas categorías. Se trata de hacer un inventario de uno mismo.

Esto te permitirá pensar y estar más cerca de ti.



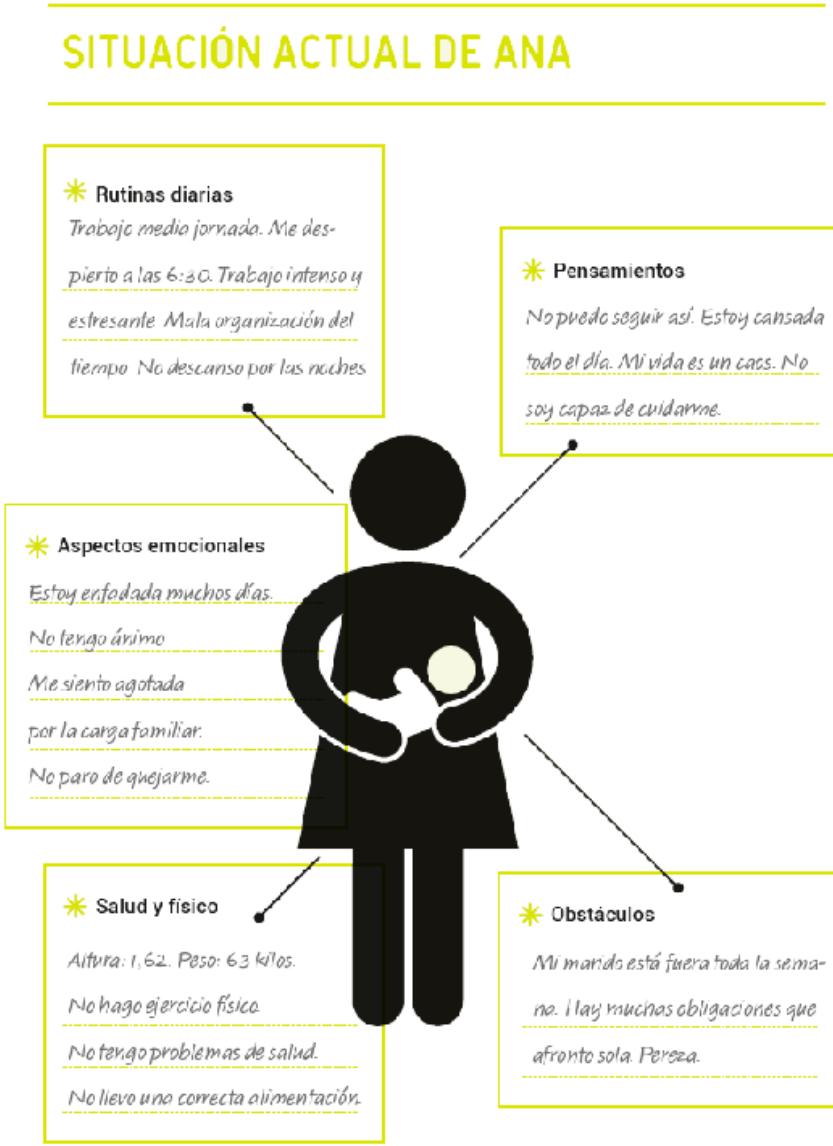
Para que te resulte más sencillo de entender, seguiremos el caso de Ana, de quien te hablé unas páginas atrás:

Cuando los niños se iban a la cama, ella aprovechaba para pensar y

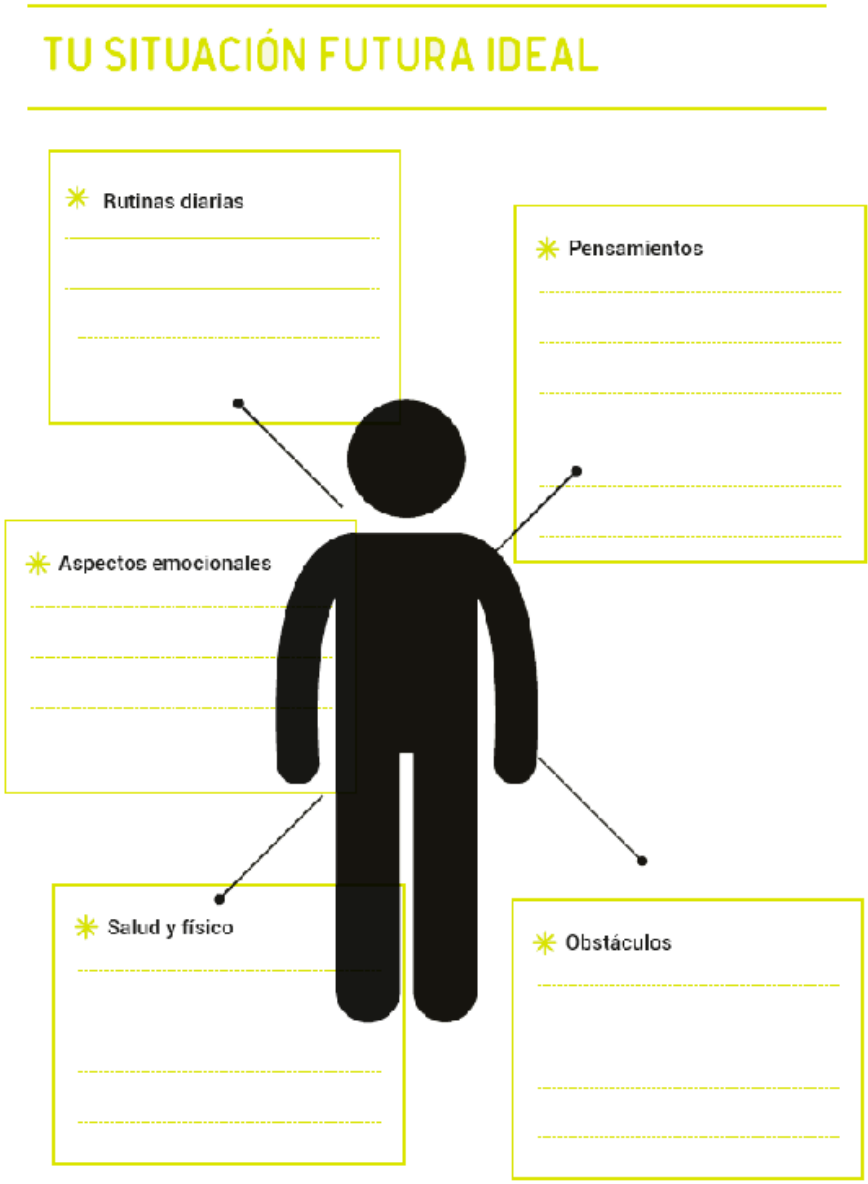
anotaba cómo se encontraba en ese momento. No le resultó nada fácil identificar sensaciones, e, incluso en ocasiones, sentía vergüenza al reconocer cómo era su vida. Sin embargo, este primer paso le ayudó a encontrar la fuerza necesaria para comenzar a generar un cambio en ella.

Su principal problema era la situación familiar. Había una realidad que no podía cambiar y que debía aceptar. Ahora bien, esa situación —siempre le había valido de excusa para llevar una vida más caótica de lo normal— no era la única responsable de su estado. La queja siempre estaba presente en su vida y apenas le daba espacio a una mejor organización de su tiempo. Nunca se había propuesto comenzar una nueva rutina porque los obstáculos eran tan altos que le impedían ver cualquier otra opción. Hasta que un día se dio cuenta de que estos malos hábitos la estaban perjudicando física y emocionalmente.

Así definió Ana su situación actual:



Cuando hayas completado tu situación actual, deberás describir la ideal:



Ana lo hizo de la siguiente manera (lo que aparece en negro son los aspectos que quería trabajar o cambiar).

SITUACIÓN FUTURA IDEAL DE ANA

Rutinas diarias

Trabajo media jornada. Me despierto a las 6:30. Trabajo intenso y estresante. Cambiar mi actitud en el trabajo. Organizar mejor el tiempo. Acostarme a las 11.

Pensamientos

Estoy cambiando de hábitos y soy capaz de mantenerlos. Me encuentro activa. Llevo una vida más organizada. Soy capaz de cuidarme.

Aspectos emocionales

Me encuentro de mejor humor. Siento toda la carga familiar, pero lo gestiono mejor.

Salud y físico

Altura: 1,62. Peso: 60 kilos.

Hago ejercicio tres días a la semana.

No tengo problemas de salud.

Llevo una alimentación equilibrada y correcta.

Obstáculos

Mi marido está fuera toda la semana. Hay muchas obligaciones que afronto sola. No hay pereza.

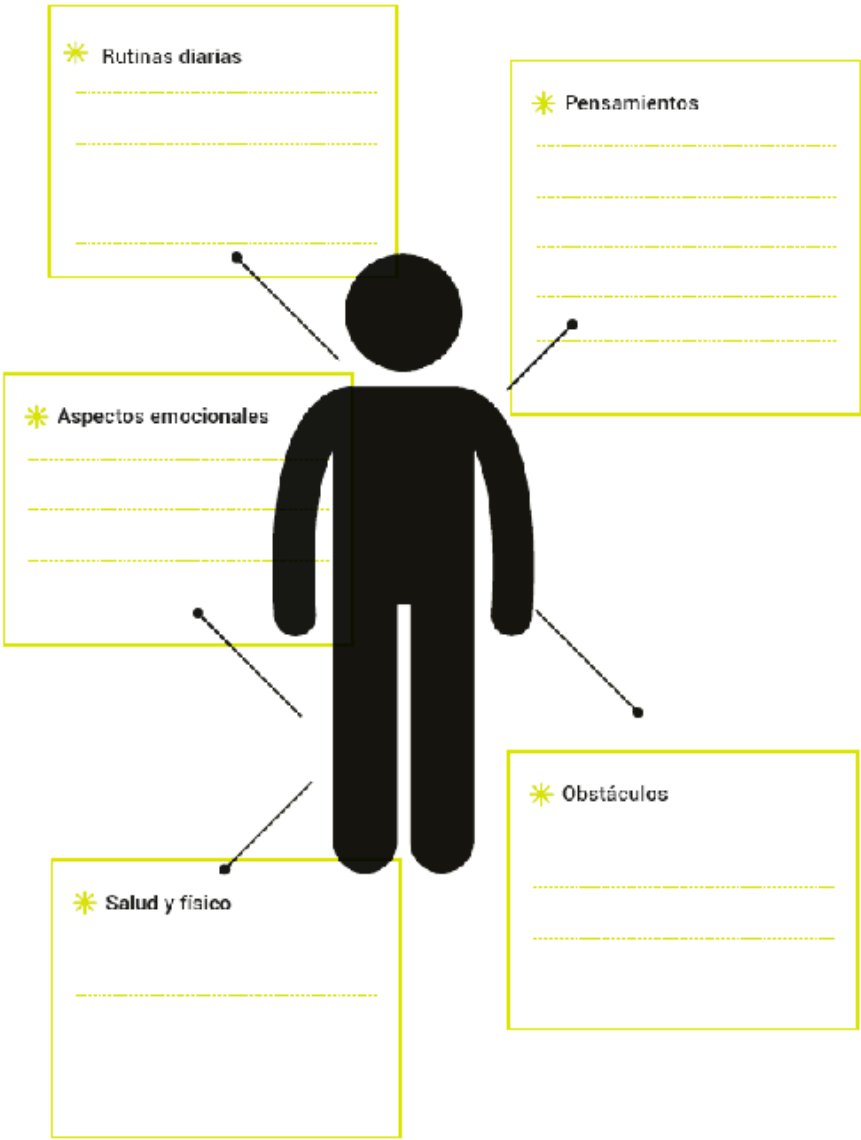
Como ves, Ana ha definido lo que desea en su situación ideal, y eso implica incorporar nuevos hábitos y transformar alguno que no era el más adecuado para ella. Pero hay otros aspectos que, a pesar de no gustarle, seguirán estando presentes.

Ahora bien, ¿es real esta situación ideal? A menudo nos proponemos objetivos irreales, ya que nuestros deseos y sueños con frecuencia nos invitan a querer conseguir objetivos que están fuera de nuestro alcance, al menos por el momento.

Por ejemplo, en el caso de Ana, ahora mismo, y mientras su marido esté fuera toda la semana, no puede ir al gimnasio, aunque quizá alguno de los trayectos que hace en coche pueda hacerlos caminando y también aprovechar el fin de semana para andar, salir a correr o apuntarse a alguna actividad que implique ejercicio físico.

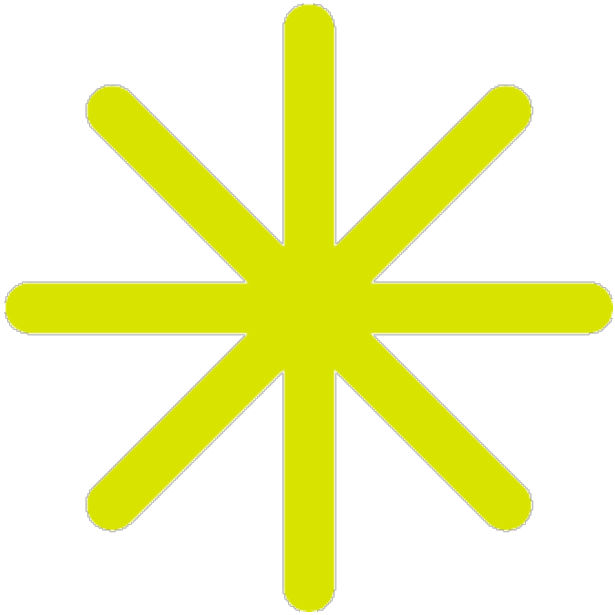
Una vez definida tu situación ideal futura, pregúntate si lo que deseas es posible o no. Ten en cuenta que plantearte una meta inalcanzable puede producirte frustración y abandono.

READAPTA TU SITUACIÓN FUTURA REAL

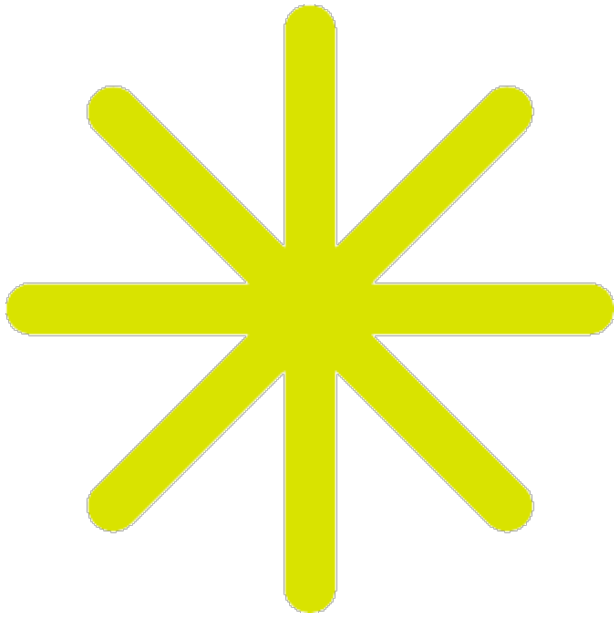


APUNTES FINALES

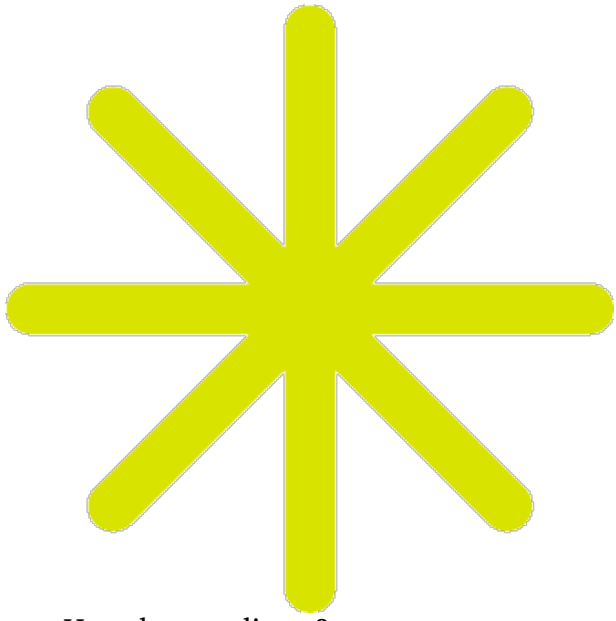
Ahora quiero que elabores un registro de cómo te has sentido al dar este primer paso, qué has descubierto, cómo ha sido tu toma de consciencia y cuáles han sido los errores cometidos.



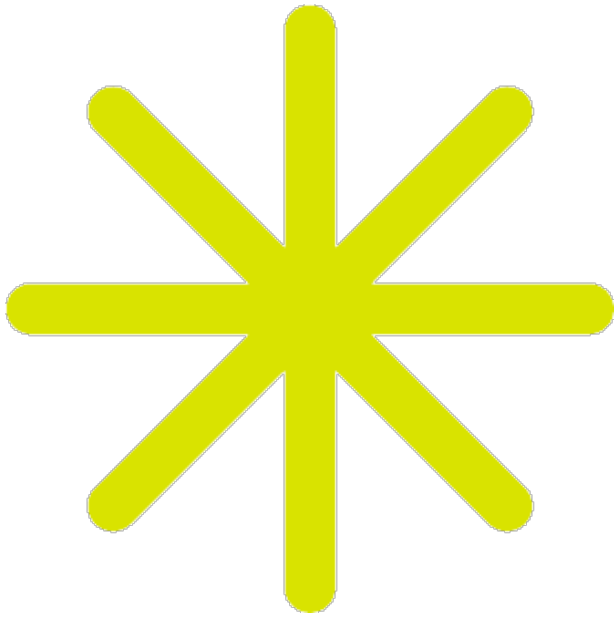
¿Cómo te sientes al haberlo conseguido?



¿Qué has descubierto de ti?



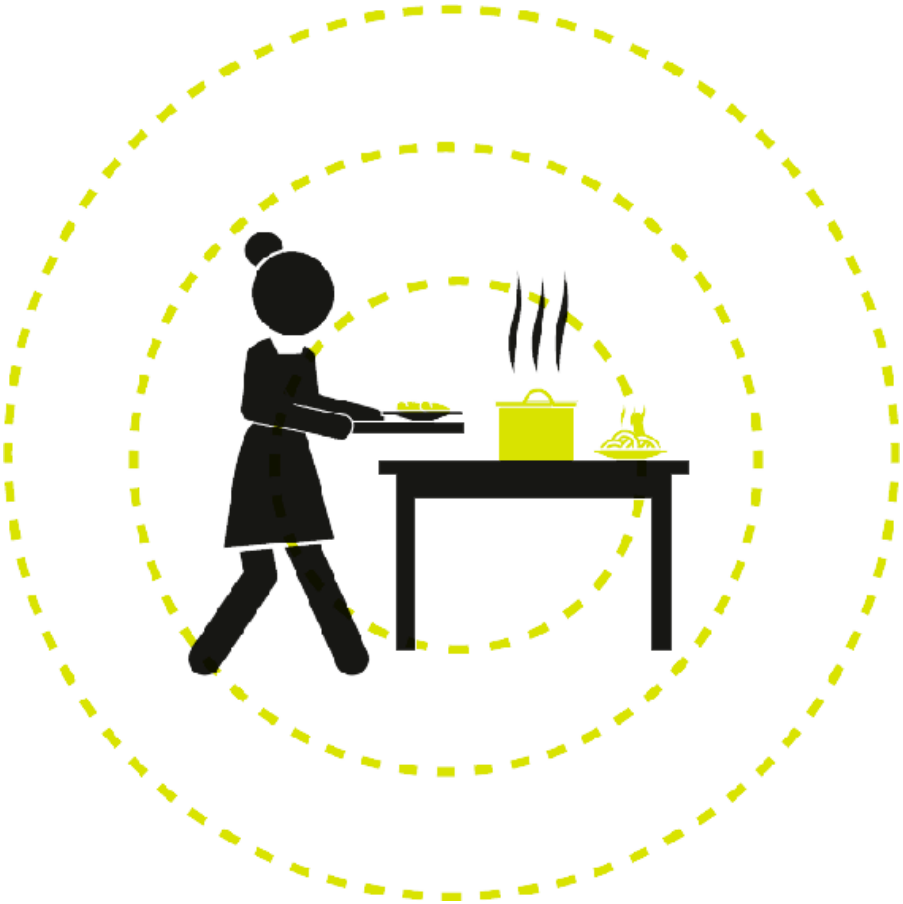
¿Hay algo pendiente?



¿Qué es lo que más te ha costado?

¿Qué errores has cometido? ¿Qué has aprendido de ellos?

Escribe una frase positiva que te refuerce



CAPÍTULO 6

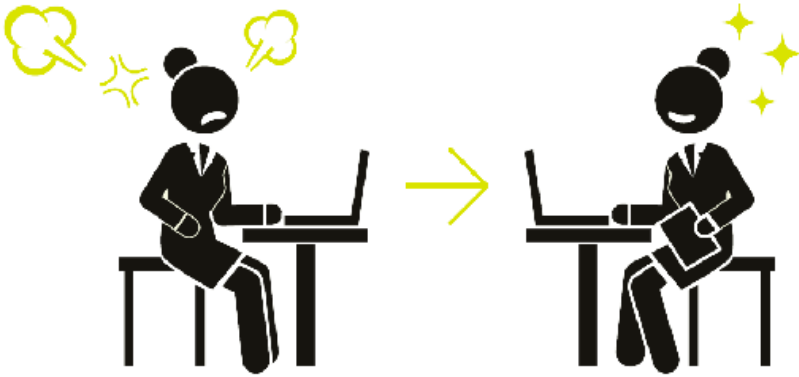
Los errores que cometo una y otra vez

Se dice que el hombre es el único animal que tropieza dos veces en la misma piedra. No sé qué tiene la condición humana que por un lado nos da mucho miedo equivocarnos y, por el otro, repetimos una y otra vez las mismas acciones que nos han llevado a errar.

Puede que esa imagen negativa que tenemos del error nos impida sacarle un mayor provecho y transformarlo. Nos cuesta identificar qué hemos hecho mal y tendemos a echar la culpa a agentes externos, sin darnos cuenta de que todos somos responsables, al menos en parte, y sin reconocer que la equivocación la podemos transformar en un aprendizaje.

Imagínate por un momento que en tu trabajo o en tus estudios nunca hubieras modificado lo que hacías mal. Si así fuera, seguirías en el mismo punto en el que estabas al principio y no habrías progresado.

> Todos los días nos equivocamos y todos los días tenemos **la posibilidad de corregir errores.**



En realidad, eres una persona afortunada porque tienes la posibilidad de cambiar y corregir errores. **¿Cómo?**

1. Mirando de frente a la EQUIVOCACIÓN. Hasta ahora posiblemente le hayas dado la espalda, porque te avergüenza, te duele y te enfada.

2. Aceptándola y observándola.

3. Transformándola en aprendizaje.

En el paso anterior describiste con detalle tanto tu situación actual como tu situación futura ideal, y modificaste los aspectos que no eran reales. Antes de continuar es importante que detectes los errores que has cometido en anteriores situaciones. Es decir, pregúntate qué fue lo que motivó que otras veces no mantuvieras esos hábitos saludables. Si es la primera vez que estás ante un objetivo de este tipo, hazte esa misma pregunta pero aplicada a alguna otra faceta de tu vida que no esté relacionada con la alimentación.

¿Te acuerdas de Samanta? Su vida laboral la obliga a viajar constantemente y a comer fuera de casa todos los días. Disfruta de su independencia, pero a veces se siente muy sola y echa de menos a alguien con quien compartir su vida. En los últimos años ha cogido algo de peso y, aunque entre sus propósitos está acudir a un especialista para ponerse a dieta, duda de sí misma porque nunca ha sido capaz de mantener la disciplina. Además, el estrés la empuja a

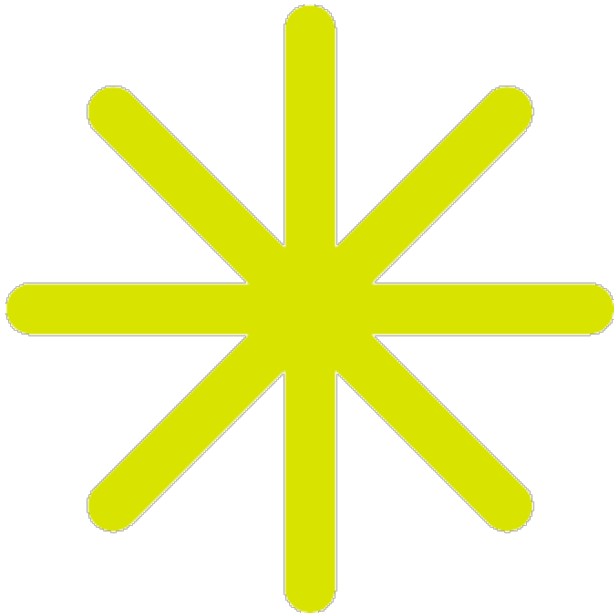
consolarse mediante la comida.

Posiblemente, tanto tú como Samanta habéis intentado cambiar y modificar conductas. Pero ***intentar*** es ***no hacer***. Cuando alguno de mis *coachees* me dice: «Intentaré hacerlo», yo siempre replico: «O lo haces o no lo haces». Porque decir que lo vas a intentar tan solo sirve de justificación ante una posible no acción, para la cual encontrarás millones de excusas.

Ahora te pido que seas honesto contigo mismo. En anteriores ocasiones, **¿qué hiciste para cuidarte?** Tómate el tiempo que necesites para contestar a esta pregunta, pero, sobre todo, hazlo con sinceridad porque en este momento estarás identificando un error que deberás corregir.

En el caso de Samanta, ella pudo darse cuenta de los errores cometidos elaborando un listado de todos ellos:

MIS ERRORES ANTERIORES



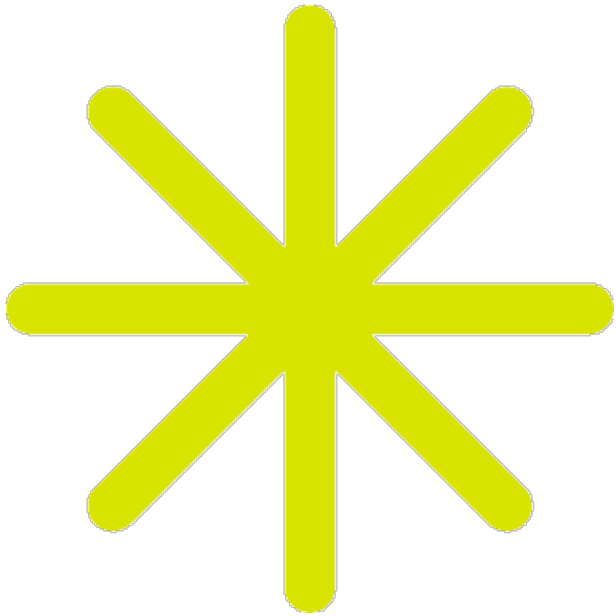
Cuando he querido perder peso he seguido la dieta

de una amiga.

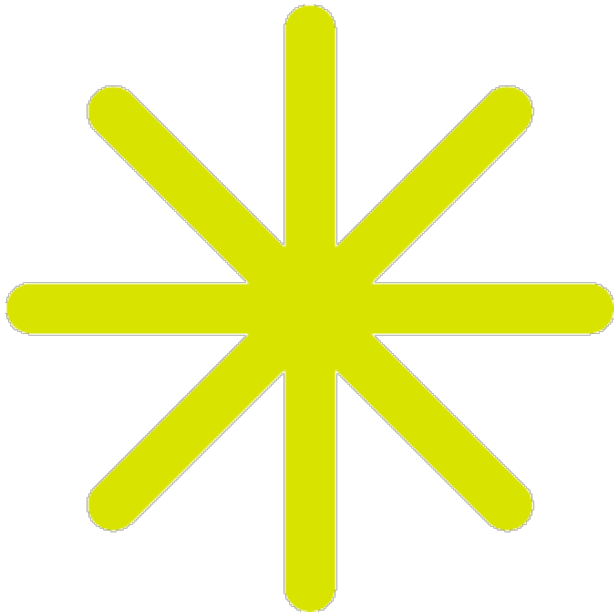
Mi alimentación se ha basado en ensaladas y pollo a la plancha, pero los fines de semana me lo salto para premiarme.

Cuando estoy enfadada o triste por algo, me voy directamente a la cocina a por dulce. Al rato me

siento mal por haberlo hecho.



Siempre me propongo empezar a cuidarme un lunes, pero lo pospongo porque el fin de semana tengo algún viaje o una cena con amigos… Por eso sé que no podré mantener esos nuevos hábitos en el tiempo.

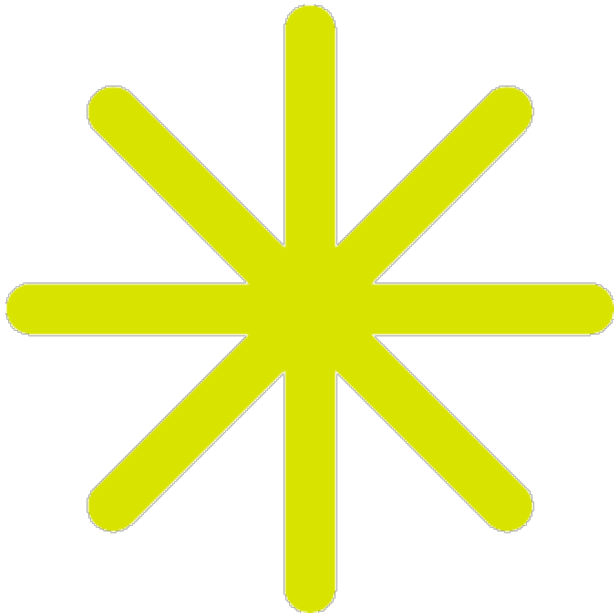


No organizo bien la compra, lo que me lleva a improvisar muchas cenas.

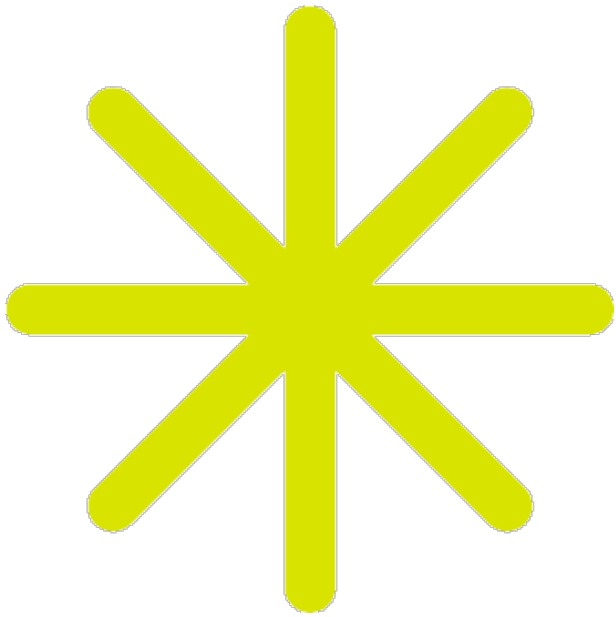
Estoy muchas horas sin comer porque la hora de la comida me pilla visitando a clientes o en reuniones, con lo que solo hago tres comidas al día.

Cuando llego a casa, suelo tener mucha hambre y

empiezo a picotear guarrerías.



A veces no he empezado a cuidarme porque creo que este sacrificio me aleja de tener vida social.



Me falta disciplina y soy muy perezosa.

Ahora te pido que elabores tu propia lista de errores. También puedes hacer un registro de tus acciones diarias para detectar los errores que has cometido respecto a la alimentación. Por ejemplo, si te sentías triste o aburrido, y te lanzaste a la despensa a por un bollo o una tableta de chocolate, escríbelo; si la pereza te ha impedido hacer algo que te habías propuesto, anótalo; si ayer no comiste nada desde el desayuno hasta las cuatro de la tarde, anótalo también.

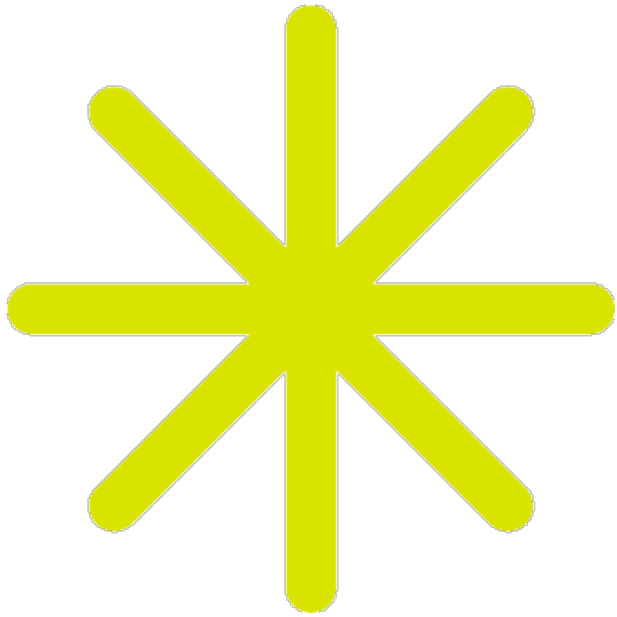
¿Te ha costado encontrarlos? ¿Qué sientes al leerlos? ¿Enfado? ¿Vergüenza? ¿Piensas que esta vez tampoco lo conseguirás? Si te ronda esta última idea, escribe qué has hecho en esta ocasión que no hubieras hecho antes… ¡Exacto! Esta vez te has dado cuenta de tus errores… Así que no te enfades ni te avergüences, porque estás de enhorabuena. Has comenzado a hacer algo distinto y, además, ahora conoces las pautas de lo que tendrás que trabajar en las próximas semanas.

Observa detenidamente los errores que has apuntado y, tras agradecerles su aportación, piensa qué acciones desearías realizar ahora para no volver a cometerlos.

Por ejemplo, si siempre has seguido la dieta de alguien conocido o nunca has ido a un especialista para cuidar tu alimentación, puede que haya llegado el momento de que busques el consejo y la guía de un profesional que te ayude a matizar tu situación ideal y a ajustar tu alimentación teniendo en cuenta tu ritmo de vida. Además, seguro que te ayudará a derrumbar muchos de los mitos que existen en torno a algunos alimentos.

Si tu principal problema es que no organizas bien las comidas semanales, o que no sabes aprovechar el tiempo del que dispones, lee atentamente las siguientes páginas. Si te consideras una persona perezosa o piensas que cuidar tu alimentación va a afectar tu vida social, a partir de este momento trabajaremos creencias y pensamientos limitantes que deberás modificar (lo haremos en la segunda parte).

ERRORES COMETIDOS - NUEVAS ACCIONES

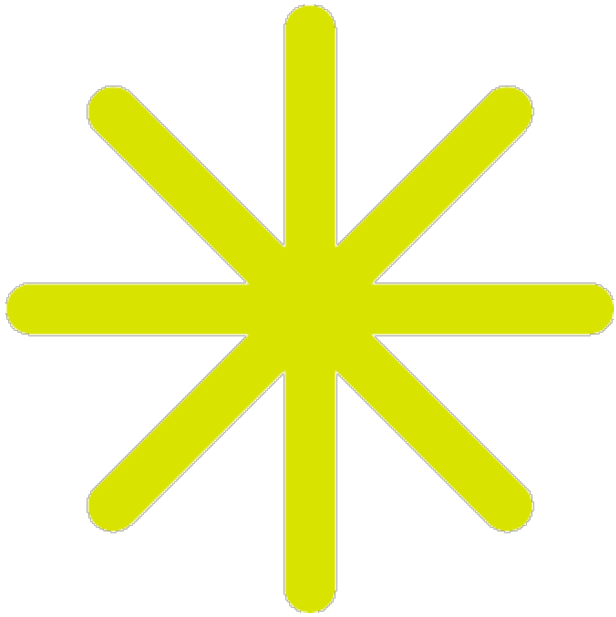


Samanta decidió ponerse en manos de un especialista, y pudo corregir errores, ya que el nutricionista le enseñó a planificar las comidas y a alimentarse correctamente aun cuando estuviera de viaje o a punto de entrar en una reunión. Además, la guía del profesional hizo que Samanta se comprometiera aún más con su trabajo de transformación.

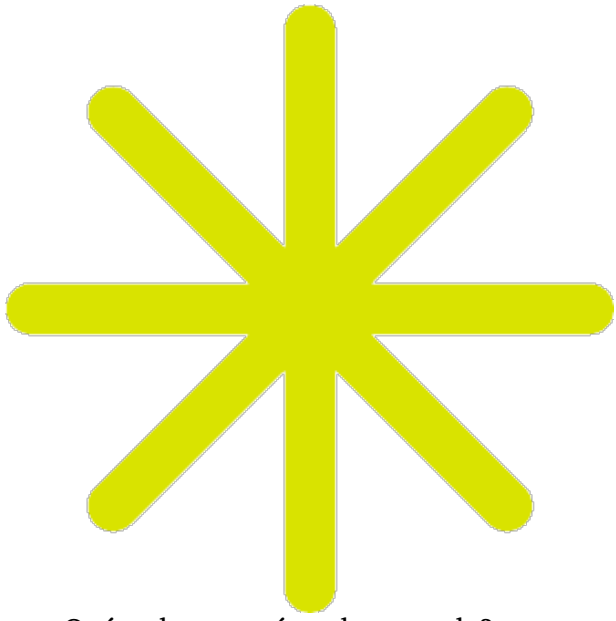
APUNTES FINALES

¿Cómo te sientes al haberlo conseguido?

¿Qué has descubierto de ti?



¿Hay algo pendiente?



¿Qué es lo que más te ha costado?

¿Qué errores has cometido? ¿Qué has aprendido de ellos?

Escribe una frase positiva que te refuerce

CAPÍTULO 7

Organizando mi tiempo

Una de las principales tareas que la mayoría de la población tiene pendiente es aprender a organizar el tiempo. En mayor o menor medida, todos pensamos que somos capaces de hacer más cosas de las que nos planteamos, o creemos que el día tiene más horas de las que en realidad tiene.

¿Qué significa gestionar el tiempo? Planificar con eficacia y priorizar. Una de las claves se encuentra en saber dar a cada tarea el tiempo que le corresponde y aprender a optimizarlo.

Todos estamos acostumbrados a convivir con elementos que nos impiden llevar a cabo una correcta organización del tiempo, tanto en el ámbito personal como en el laboral. Me estoy refiriendo al mal uso de la tecnología, a postergar las tareas que no nos gustan (más adelante haremos hincapié en esto), a dilatar reuniones, a las llamadas telefónicas, a no ser puntuales, al miedo al fracaso…

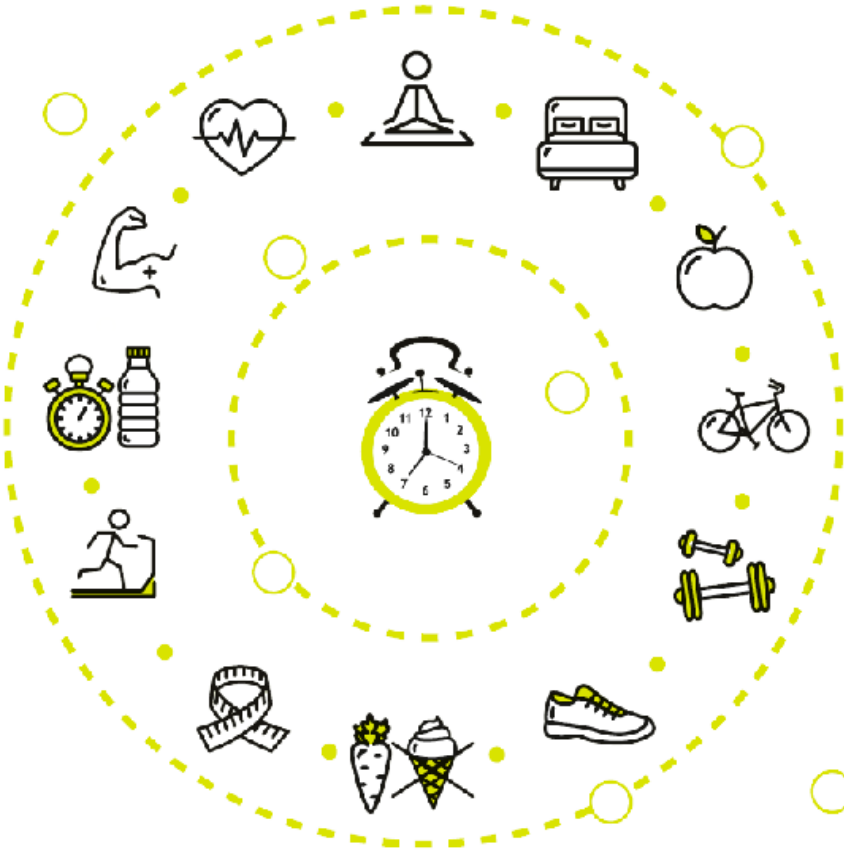
En su libro *El domador de relojes*, Noelia Rodríguez dice:

«El tiempo es escaso, intangible, insustituible, continuo, imparable, limitado, indispensable, cuantificable, equitativo, subjetivo…».

EL TIEMPO dura lo que dura, veinticuatro horas al día. Y cada hora tiene sesenta minutos, y cada minuto sesenta segundos. Otra cosa bien distinta es la percepción que tenemos del tiempo. Cuando realizamos tareas que nos gustan o llevamos una actividad frenética, el tiempo pasa mucho más deprisa que si estamos aburridos o haciendo algo que nos desagrada. ¿Te parece que dura más una semana de vacaciones que una laboral? ¿Una película de noventa minutos que te aburre dura lo mismo que una que te divierte? ¿Veinte

minutos conduciendo duran más que veinte minutos en un atasco? Sabes que la repuesta es NO. Pero, sin duda, cuando estamos distraídos y realizamos tareas que nos gustan o motivan, nuestra percepción del tiempo es completamente distinta.

Te preguntarás qué tiene que ver la gestión óptima del tiempo con adquirir y mantener hábitos saludables.



La respuesta es: TODO. Seguro que te darás cuenta de que esas malas costumbres respecto a tu alimentación tienen muchísimo que ver con la falta de tiempo. ¿Acaso crees que las personas que desayunan bien todos los días (y no en la cafetería de debajo de la oficina a las diez y media de la mañana), que van al gimnasio o practican algún deporte y que comen pausadamente un menú saludable tienen más tiempo que tú? NO. La diferencia está en el modo de gestionar el tiempo. Si eres capaz de optimizar el tiempo en tu vida personal, también lo harás en tu faceta laboral, lo que te permitirá disponer de más tiempo para ti. Y si tienes más tiempo para ti, podrás cuidarte más y mejor.

En el caso de Ana, su vida caótica intentando compaginar su vida laboral con la familiar la había llevado a olvidarse de sí misma y a improvisar. Además, las pocas horas de descanso hacían que comenzara las tareas diarias con una gran mochila llena de piedras a sus espaldas, lo que implicaba que su humor no fuera precisamente el mejor posible. Se sentía frustrada, cansada y enfadada con ella misma y con el mundo. Estaba segura de que la principal razón de todos sus males era afrontar sola todas las tareas y obligaciones familiares y, por supuesto, algo habitual en su vida era llegar tarde a cualquier cita y no dedicarse ni un minuto a sí misma.

Ana no necesitaba cuidarse para perder peso, sino para alimentarse adecuadamente. No sabía establecer pautas de comida, y esto la hacía estar infra y mal alimentada. Era consciente de sus errores y, como también hizo Samanta, identificó los primeros que quería corregir. El principal era la organización del tiempo, por lo que describió objetivamente sus horarios:

HORA	ACTIVIDAD
07:00	Mientras ventilo la habitación, me ducho y me lavo el pelo. Elijo la ropa. Preparo la de los pequeños y sus desayunos. Preparo los almuerzos y meriendas y la ropa que necesitan para las actividades.
	Tomo un café.

08:00-08:15

Despierto a los niños y, mientras desayunan, organizo sus habitaciones.

08:15-08:45

Salimos de casa. Primero llevo a los mayores al colegio y después al pequeño a la guardería.

08:45

Llego al trabajo.

09:30

Salgo del trabajo. De camino a casa, hago la compra.

15:00

Llego a casa, como cualquier cosa y me marcho a buscar a los niños.

16:00

Recojo a los pequeños y comienzan las actividades extraescolares.

16:30

Llego a casa. Ayudo con las tareas del colegio. Recojo algo la casa. Me siento a ver la televisión, hablo por teléfono, juego con el pequeño. Picoteo algo porque me puede el hambre.

18:30

Baño a los niños.

19:30

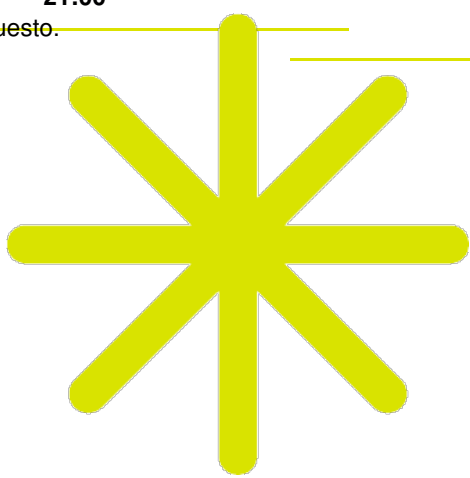
Cenan los niños, y aprovecho para volver a picotear alguna cosa.

20:00

Acuesto a los niños y ceno algo.

21:00

Me acuesto.



23:00

Este registro la ayudó a darse cuenta de cómo era su día a día (salvo

los fines de semana). Su mala organización del tiempo hacía que tuviera que improvisar y que se acostara agotada y frustrada. No era capaz de cuidar su alimentación ni de relajarse un par de horas. Estaba claro que el hecho de estar sola de lunes a viernes era el principal obstáculo, por lo que la solución pasaba por aprender a organizarse.

Ahora te pregunto a ti: ¿cómo es tu día a día? ¿Cómo organizas tu tiempo? Haz una tabla como la de Ana y describe tus horarios y actividades.

Gracias a este ejercicio, Ana se dio cuenta de varias cosas que influían en sus malos hábitos en la alimentación:

1. *Por las mañanas realizaba demasiadas tareas que le impedían desayunar de manera tranquila y adecuada. Perdía el tiempo haciendo cosas que podía preparar con antelación.*

2. *Hacer la compra a la salida del trabajo le impedía darse*

cuenta de lo importante que era comer de manera saludable.

3. *Desde el desayuno no volvía a comer hasta la hora del almuerzo y tampoco tomaba nada a media tarde. Esto la llevaba a picotear cuando llegaba a casa y cuando preparaba la cena de los pequeños.*

4. *Por las tardes también había mucho tiempo perdido, igual que después de cenar, lo que la llevaba a improvisar las cenas tanto de los niños como de ella.*

¿Cómo puedes mejorar tu organización del tiempo? Haz una lista con las mejoras que se te ocurran y pregúntate de qué manera puedes optimizar el tiempo del que dispones a fin de cuidarte algo más. No te olvides de señalar todo aquello que te interrumpe y que en realidad son pérdidas de tiempo.

Algunas pautas que te pueden ayudar son las siguientes:

1. **ESTABLECE UN MENÚ SEMANAL.** Esto te ayudará a llevar una correcta alimentación y a no malgastar ni tiempo ni dinero. Intenta que esos menús sean saludables y variados.

2. **DECIDE UN DÍA PARA LA COMPRA SEMANAL.** Puedes ir al mercado o a una gran superficie, de tal modo que el resto de los días solo tendrás que comprar lo más perecedero.

3. **PREPARA LA COMIDA CON TIEMPO.** Si has hecho un menú semanal, podrás cocinar la noche de antes o aprovechar el fin de semana para elaborar y congelar algunos platos.

4. Si puedes, **PIDE AYUDA PARA LAS TAREAS DOMÉSTICAS.** Si no puedes, intenta que estas se distribuyan entre los miembros de la familia. Hay tareas para todas las edades y eso te permitirá contar con más tiempo para ti.

5. Siempre que sea posible, **DESPLÁZATE CAMINANDO.** Si aprendes a optimizar el tiempo, puedes dedicarlo a caminar y dejar el coche a un lado.

6. Si eres de comer en la oficina, **LLÉVATE TUS PLATOS HECHOS EN CASA.** Será mucho mejor que comer fuera, que te hará perder

más tiempo. Y lleva un tentempié para media mañana y para la tarde: algo de fruta, un yogur, un puñado de nueces o anacardos…

Ana empezó a organizar por la noche tanto su ropa como la de los niños, así como el material escolar. De ese modo ganaba unos minutos que podía dedicar a desayunar con tranquilidad. Decidió que el viernes, que era cuando su marido regresaba a casa, sería el día para hacer la compra semanal, y el hecho de elaborar menús para las comidas y cenas le permitió organizarse mejor y no tener que hacer la compra en su hora del almuerzo. A media mañana se daba diez minutos para tomar una pieza de fruta o un yogur, y descubrió que esos diez minutos de pausa le daban energía y no afectaban a su rendimiento; incluso trabajaba con más ganas.

Decidió llevarse el tupper a la oficina. A las tres de la tarde se calentaba la comida y almorzaba tranquilamente, lo que le permitía regresar a casa en coche, dejarlo en el garaje e ir a buscar a los niños caminando. Abandonó su vida sedentaria y comenzó a sentirse mucho más a gusto consigo misma.

Por las tardes, volvía a tomar un tentempié, de modo que no llegaba a la cena con un hambre atroz. Eliminó el picoteo y decidió sentarse a cenar con calma cuando los niños ya estaban acostados. Después de cenar, podía descansar y dedicarse algo de tiempo a ella misma. Se acostaba media hora antes y por las mañanas se levantaba mucho más descansada.

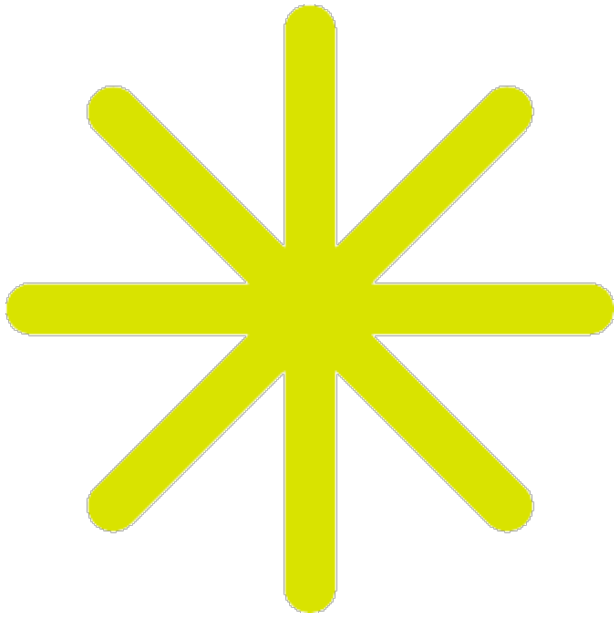
Como la perfección no existe, en ocasiones tenía que variar sus planes e improvisar: un catarro de alguno de los niños, una mala noche, un cumpleaños que desbarata todos los planes… Eran imprevistos que ella tenía en mente y que ocurrían de manera puntual. Comenzó a crear un hábito en la buena organización del tiempo, y después de dos meses lo tenía incorporado como una rutina más.

Aunque generes nuevos hábitos que te faciliten la vida, no olvides que la flexibilidad también existe y que en ocasiones se convierte en una herramienta fundamental.

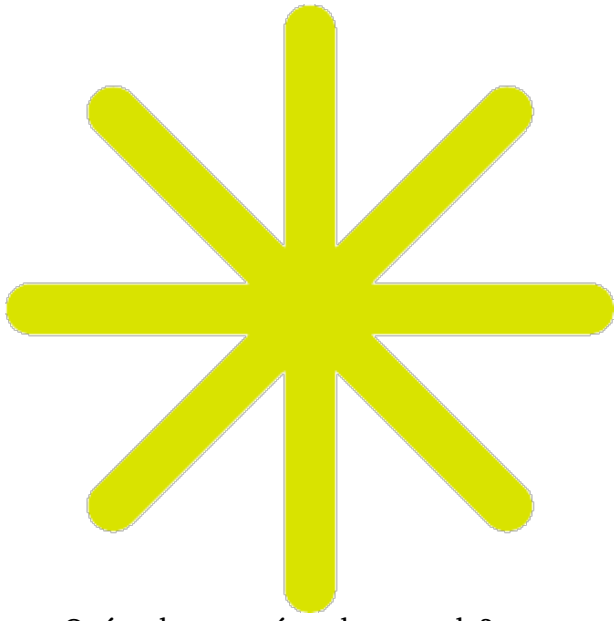
APUNTES FINALES

¿Cómo te sientes al haberlo conseguido?

¿Qué has descubierto de ti?



¿Hay algo pendiente?



¿Qué es lo que más te ha costado?

¿Qué errores has cometido? ¿Qué has aprendido de ellos?

Escribe una frase positiva que te refuerce

CAPÍTULO 8

Aprender a modificar otros hábitos

A lo largo de nuestra vida, todos generamos distintos hábitos, acciones que comenzamos a hacer de manera consciente hasta que se convierten en rutinas que se incorporan en nuestro día a día sin que impliquen ningún esfuerzo. Ducharnos, lavarnos los dientes después de comer, coger el coche o el transporte público hasta la oficina son algunos de esos hábitos, y a ninguno le prestamos atención porque se han convertido en costumbres.

> *En ocasiones, romper rutinas puede crear una inestabilidad que no nos beneficia. Cumplir unos horarios establecidos nos ayuda a organizarnos y nos da estabilidad, pero cuando llegan las vacaciones estas rutinas se rompen, entre otras razones porque cambian nuestras costumbres y necesitamos realizar diferentes actividades y de distinta manera.*

Entre nuestros hábitos diarios hay algunos que son saludables y otros que no lo son en absoluto. Si estás leyendo este libro es porque has decidido adquirir hábitos saludables y mantenerlos en el tiempo, pero ¿qué ocurre con las rutinas no saludables que se mantienen atadas con unas cuerdas invisibles? Pues sucede que crean un mensaje que se graba en el inconsciente: «No puedo», y ese mensaje hará que todas las acciones vayan encaminadas a no cumplir con lo que te habías propuesto. Es lo que se conoce como **profecía autocumplida.**

Si este es tu caso y no has podido adquirir ni mantener hábitos saludables, te pido que te repitas esta frase:

«No he hecho lo suficiente».

En realidad, si estás leyendo estas páginas ya has comenzado a hacer algo diferente. Seguramente nunca antes te habías planteado describir cuál es tu situación ideal, detectar errores y organizar bien tu tiempo.

Nuestro cerebro está acostumbrado a trabajar de una determinada manera, lo que puede hacer que se convierta en un órgano estático y que se resista a realizar actividades diferentes. Para muchas personas los cambios generan inestabilidad, aunque en realidad se trata de una creencia limitante.

Así que **juguemos con nuestro cerebro…** Y comencemos desmontando la creencia del «no puedo». ¿Cómo? Incorporando pequeños hábitos nuevos que van a demostrar a nuestro cerebro que sí puede hacer cosas diferentes y crear nuevas rutinas.

Piensa en algo que no realizas habitualmente y que podrías incorporar como un nuevo hábito. Puede ser comprar todos los días la prensa, dejar el reloj en casa para no ser un esclavo del tiempo, escuchar música o las noticias cuando vas al trabajo o a la universidad, leer todas las noches un capítulo de un libro que tengas pendiente en tu estantería… Seguro que encuentras alguno.

HISTORIA

01

Recordarás que Samanta vivía con bastante desorganización en casa. Los continuos viajes la obligaban a pasarse el día haciendo y deshaciendo maletas, mientras la ropa se acumulaba sobre la cama de la habitación. Esta situación provocaba en ella cierta irritabilidad, y cuando decidía poner algo de orden, se daba cuenta de que necesitaba varias horas.

Por tanto, se propuso recoger la ropa cada vez que deshiciera la maleta, guardar los abrigos en el armario y los zapatos en el zapatero. Al principio este cambio le supuso un gran esfuerzo, y para que no se le olvidara decidió pegar un pequeño papel en el interior de su maleta en el que ponía: «No olvides deshacerme y guardarlo todo. Te sentirás mejor». Este pequeño acto trajo consigo una mayor sensación de organización y tranquilidad, sensación que repercutió en

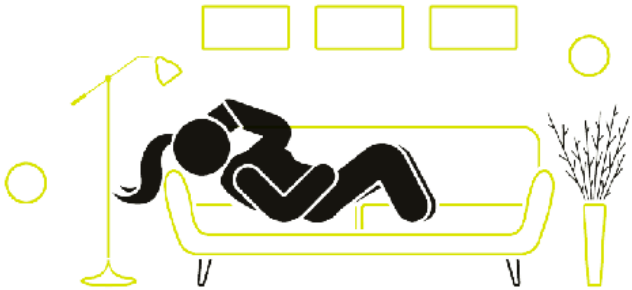
su propio bienestar y en su autoestima, pues Samanta se dio cuenta de que había sido capaz de generar un nuevo hábito.

Poco después decidió que no miraría los whatsapps ni las redes sociales en las horas de trabajo. Para lograrlo dejó un mensaje en su perfil de WhatsApp: «Uso del WhatsApp a partir de las siete de la tarde. Si es algo urgente, llámame». Esto la ayudó a rentabilizar mucho mejor el tiempo y a poder organizarse de forma más efectiva.

HISTORIA

02

Ana, por ejemplo, decidió dejar el reloj en casa de lunes a viernes. Fue una decisión complicada porque su vida estaba muy condicionada por los horarios de la familia. Cuando tenía necesidad de saber la hora, miraba el reloj de su móvil, y esto la ayudó a sentirse mucho más tranquila y a reconocer que no era necesario vivir encadenada a un reloj. Aprendió a calcular el tiempo de manera mental sin obsesionarse por los minutos. Además, decidió no coger el teléfono por la tarde, de tal manera que no perdía el tiempo en conversaciones interminables con su madre, con su hermana o con alguna amiga. Las llamadas que verdaderamente deseaba hacer las realizaba a partir de las nueve de la noche, que era cuando los niños ya estaban en la cama.



Ahora te propongo que señales qué nuevos hábitos quieres incorporar cada semana. Es importante que no los abandones, pues se trata de mejorar tu calidad de vida y de demostrarte que eres capaz de generar nuevos hábitos:

SEMANA	NUEVA RUTINA
SEMANA 1	*
SEMANA 2	*
SEMANA 3	*
SEMANA 4	*

Si sientes la tentación de abandonar, recuerda que debes realizarlos durante **treinta y tres días** seguidos para que verdaderamente se asienten en ti.

*Ya hablamos de la **PEREZA** y de la **MOTIVACIÓN** como dos fuerzas que están presentes en cada nuevo objetivo que te planteas. Buscar y mirar de frente la recompensa es un paso fundamental, pero también lo es descomponer esa meta en diferentes etapas u objetivos más pequeños.*

Llegados a este punto te pregunto: ¿qué te parece si a partir de ahora incorporas una rutina saludable cada día de la semana? Elige la que tú quieras. Cuando finalice la semana habrás incorporado siete nuevos hábitos saludables.

Ana, por ejemplo, estableció los siguientes hábitos en esa primera semana:

NUEVOS HÁBITOS SEMANALES

Lunes Beber dos vasos de agua al levantarme.

Martes Merendar una pieza de fruta y leche.

Miércoles Andando a buscar a los niños al colegio.

Jueves Comer a media mañana una pieza de fruta.

Viernes Beber en la oficina un litro y medio de agua.

Sábado Merienda tarde, comer un plátano o una tostada con pavo.

Domingo Dormir antes de las once de la noche.

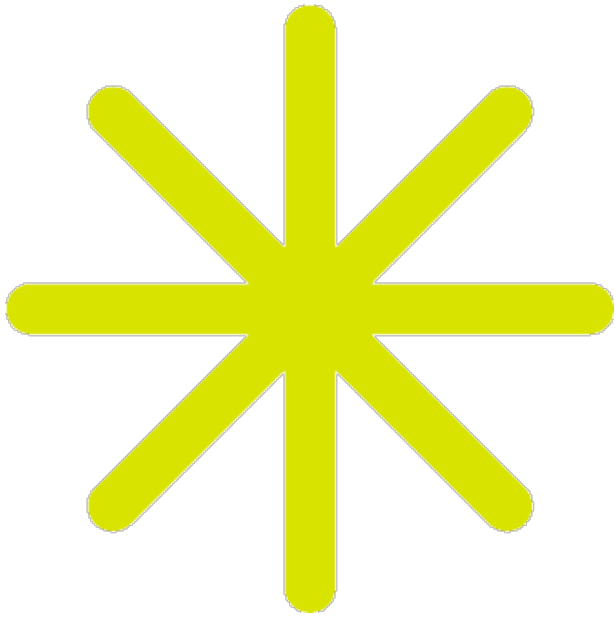
¿Qué hábitos vas a incorporar tú?

Puedes usar una alarma para recordar el hábito que tienes que añadir cada día de la semana. Y te aconsejo que hagas un calendario con todas esas rutinas y que lo coloques en un lugar visible. Al principio, realizarás los nuevos hábitos de manera consciente y voluntariosa, pero después de unas semanas los tendrás tan interiorizados que surgirán de manera espontánea.

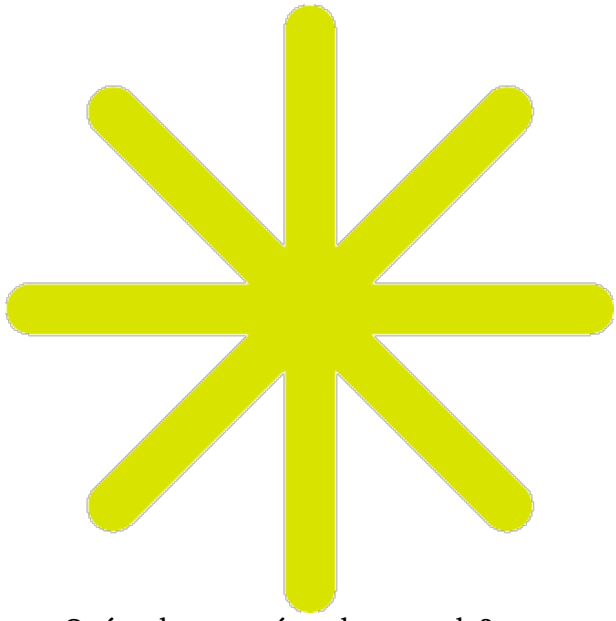
APUNTES FINALES

¿Cómo te sientes al haberlo conseguido?

¿Qué has descubierto de ti?



¿Hay algo pendiente?



¿Qué es lo que más te ha costado?

¿Qué errores has cometido? ¿Qué has aprendido de ellos?

Escribe una frase positiva que te refuerce

Sin darte cuenta, has terminado esta primera fase para generar y mantener hábitos saludables. Te has puesto en marcha. Lo más importante es comenzar, así que **¡enhorabuena!**

Ahora es el momento de continuar y tendrás que profundizar un poco más en tu interior.

¡A por ello!

Segunda parte
TRABAJAR PARA MANTENER

Ya se puede decir que te has puesto en marcha. Has hecho lo más difícil, porque has salido de tu zona de confort, pero ahora te encontrarás con un buen número de obstáculos. Aprender a montar en bicicleta, estudiar una oposición, sacarse el carné de conducir, aprender a comer saludablemente… todo tiene su dificultad, pero lo realmente importante es saber cómo MANTENER UN HÁBITO EN EL TIEMPO.

> *Normalmente nos quedamos en la superficie del problema y culpabilizamos de la situación que nos rodea al entorno, al trabajo, a la familia, etcétera, sin tener en cuenta que todos y cada uno de nosotros somos responsables de nuestros actos.*

Si quiero modificar una determinada situación que me daña, deberé profundizar más en mí. Porque, desde que nacemos, recibimos continuos *inputs;* desarrollamos diferentes tipos de apego; las experiencias y lo que nos rodea forman nuestras propias CREENCIAS sobre nosotros y el mundo, y vamos construyendo PENSAMIENTOS, que son los que nos mueven. Sentimos, aunque muchas veces no seamos capaces de escuchar a nuestras emociones. Todos estos elementos harán, bajo nuestra responsabilidad, que nos relacionemos y comportemos de una manera determinada.

La mayoría de las personas no tiene la suerte de poder aprender para avanzar. Tú sí la tienes. En las páginas siguientes trabajaremos en aquellos aspectos que nos llevaron a abandonar en ocasiones anteriores. Si somos capaces de transformar esos obstáculos y de convertir lo que ves como un problema en una oportunidad, conseguirás mantener el hábito saludable con el que tanto sueñas.

Así que, si te parece,

PONGÁMONOS MANOS A LA OBRA.

CAPÍTULO 9

La válvula de escape de mis emociones

Ya hemos hablado de la diferencia que existe entre el hambre física y el hambre emocional, así como de la relación que hay entre nuestras emociones y nuestra manera de comer.

Tradicionalmente, cuando queremos celebrar un acontecimiento lo hacemos comiendo alrededor de una mesa, ya sea en familia, con amigos, con compañeros de trabajo… Y seguro que en más de una ocasión has oído eso de «no come porque está enamorado» y has sentido que tu estómago se cierra ante un grave problema personal.

El cine ha potenciado aún más la relación que mantenemos con la comida. Piensa en todas esas películas en las que la protagonista se evade de su tristeza comiendo helado de chocolate o engullendo en pocos minutos su tarta favorita. En efecto, esto es así, pero ¿está bien actuar de ese modo? Gestionar nuestras emociones mediante la comida es algo natural, pero no necesariamente bueno.

> *Esconder sentimientos ingiriendo alimentos no nos ayuda a gestionarlos, sino que, por el contrario, hará que aparezca el sentimiento de culpa y de repulsa hacia nosotros mismos.*

Las emociones nos informan, y aunque desde niños nos enseñan a ocultarlas, debemos aceptar lo que sentimos y nunca darles la espalda ni aparentar que no existen.

Ya hemos descubierto que en muchas ocasiones existe en nosotros un impulso hacia la comida, y que ese impulso se convierte en una inevitable fuente de culpa y frustración, cuando lo que de verdad tenemos que hacer es ESCUCHAR A NUESTRO CORAZÓN. No es una tarea fácil, pero tampoco imposible.

> *Para modificar ese mal hábito tan arraigado dentro de ti, lo primero que tienes que hacer es aprender a trabajar la emoción que te ha llevado hasta él. Como es natural, la emoción navega a la velocidad del rayo, y cuando la razón se propone evaluar la situación, ella ya ha actuado por su cuenta.*

Mucho se ha escrito sobre las emociones, sobre las que nos gusta sentir y sobre las que intentamos evitar a toda costa. Aunque si lo pensamos bien, lo que no nos gusta es el cómo nos sentimos cuando tenemos una sensación determinada. No se trata tanto de no querer sentir miedo como del disgusto que nos produce sentirnos mal por sentir miedo. Por ello, la tristeza, el miedo y el enfado son las emociones que más intentamos evitar. Porque ante ellas nos encontramos sin recursos.

> *Las **EMOCIONES** amplían nuestra inteligencia y nos aportan información sobre nuestro bienestar. Ellas son las que guían nuestro razonamiento. Gracias a las emociones nos adaptamos rápidamente al mundo y resolvemos problemas. Por eso lo importante es aprender a darse cuenta de ellas y prestar atención a la información que nos ofrecen.*

El concepto TIEMPO tiene una gran importancia en el mundo de las emociones, ya que estas se centran en el presente y guían las acciones hacia metas inmediatas. Pero no podemos olvidar que también se basan en el pasado y que influyen en el futuro.

Las EMOCIONES tienen una importante función en nuestra vida diaria:

- Nos informan y se convierten en una señal para nosotros mismos.

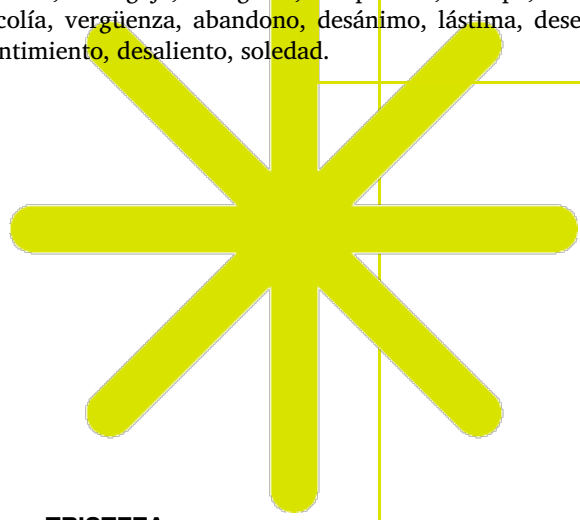
- Nos preparan para la acción.
- Vigilan el estado de nuestras relaciones.
- Evalúan si las cosas transcurren como es debido.
- Informan a los demás de nuestro estado.
- Nos indican cómo debemos actuar.

La clave está en gestionar las emociones adecuadamente, en ser conscientes de lo que sentimos, expresarlo y actuar sin hacernos daño a nosotros ni a los demás.

Para ello lo primero es averiguar qué sientes. ¿Cómo lo puedes hacer? Prestando atención a tus emociones y tomando consciencia de ellas. Por eso te propongo que hagas un REGISTRO EMOCIONAL y que señales tres veces al día (por la mañana, al mediodía y por la noche) la última emoción que hayas sentido.

Puede que te resulte difícil describir con una sola palabra lo que sientes. Ten en cuenta que las seis emociones básicas son la ALEGRÍA, la TRISTEZA, el ASCO, el MIEDO, la SORPRESA y el ENFADO, y todas se pueden expresar de muy diferentes maneras. Espero que la siguiente tabla te ayude a identificar y a nombrar tus emociones:

Tormento, pesimismo, pesar, decepción, añoranza, remordimiento, rechazo, sufrimiento, congoja, disgusto, depresión, culpa, suplicio, derrota, melancolía, vergüenza, abandono, desánimo, lástima, desesperación, dolor, arrepentimiento, desaliento, soledad.



TRISTEZA

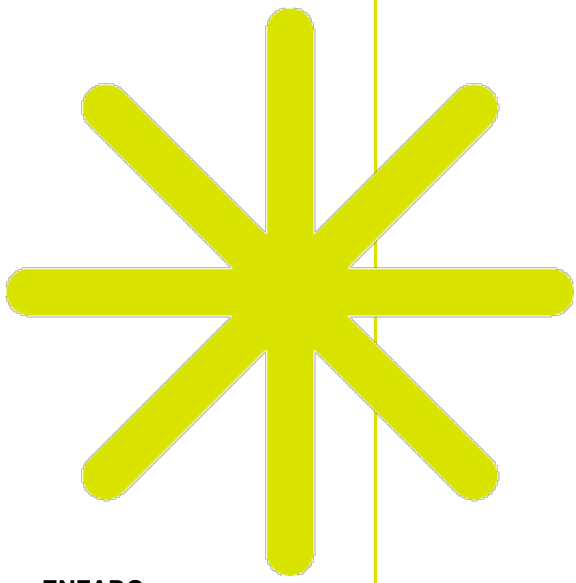
Alarma, terror, nerviosismo, shock, pánico, tensión, pavor, histerismo, desasosiego, humillación, temor, preocupación, ansiedad, horror.

MIEDO

Asombro, pasmo.

SORPRESA

Enojo, malhumor, indignación, amargura, venganza, desprecio, irritación, odio, furia, envidia, frustración, cólera, aversión, resentimiento, celos, hostilidad, indignación, repugnancia, ira, violencia, rencor.

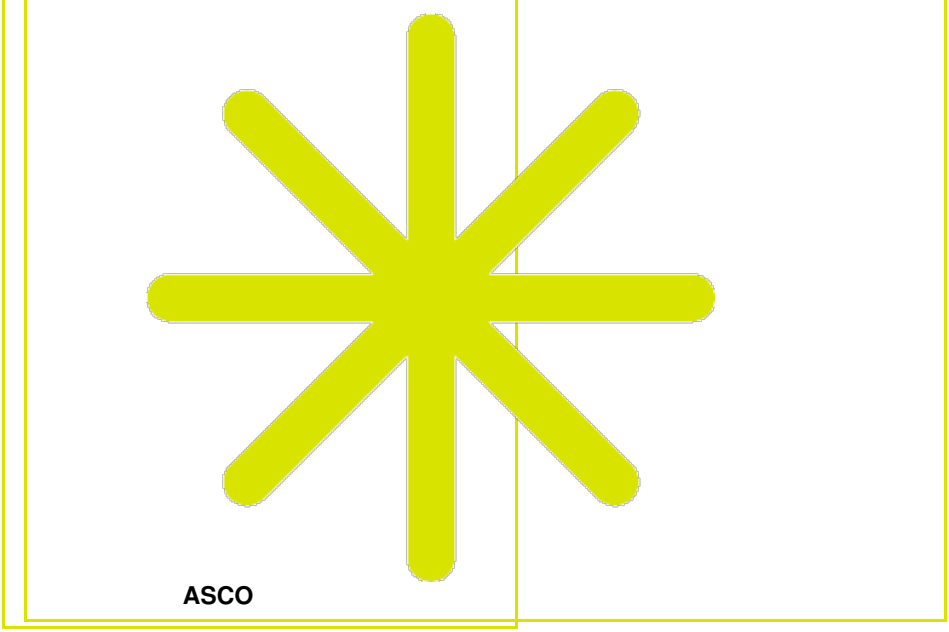


ENFADO

Emoción, felicidad, contento, dicha, júbilo, euforia, entusiasmo, alivio, deleite, jolgorio, esperanza, gozo, orgullo, embeleso, agradecimiento.

ALEGRÍA

Desagrado, malestar, desprecio.



Una vez descrita la EMOCIÓN experimentada en esos tres momentos del día, contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la emoción que más aparece? ¿Cuánto tiempo duró?

2. ¿Qué sensaciones corporales acompañaron a esa emoción? (por ejemplo, tensión en la mandíbula, temblores, sudoración…).

3. ¿Qué pensamientos venían a tu mente? ¿Son referentes al pasado, al presente o al futuro?

4. ¿Hiciste algo? ¿Sentías que debías hacer o expresar algo? (alejarte, expresarlo gestualmente, responder agresivamente…).

5. ¿Qué información te está dando esa emoción?

6. Trata de darle sentido a esa emoción e identifica lo que te está diciendo y lo que te pide que decidas.

Este registro te permitirá detectar cómo respondes a las emociones que te acompañan diariamente y generar un mayor bienestar contigo mismo y con los demás. También te ayudará a comprobar si alguna de esas emociones se conecta directamente con la comida y si recurres a esta para esconder cómo te sientes.

Por ejemplo, al principio nuestra amiga Samanta solo era capaz de registrar las emociones más evidentes, como el enfado, la tristeza o el

miedo. Sin embargo, según fueron pasando los días comenzó a prestar atención a pequeños detalles relacionados con otro tipo de emociones. Se dio cuenta de que cuando estaba enfadada se castigaba dejando de comer. Si en el trabajo no habían salido las cosas como ella quería y había recibido alguna crítica, el estómago se le cerraba y pasaba muchas horas sin ingerir alimentos. Por el contrario, cuando alcanzaba un objetivo, se premiaba con algún capricho que siempre tenía escondido en un armario. Y cuando sentía tristeza o nostalgia, su impulso era comer, pues de ese modo le parecía que encontraba consuelo. Lógicamente, después llegaba el sentimiento de culpa.

Es fundamental aprender a detectar las emociones que experimentamos diariamente, averiguar cuál es su origen y reaccionar ante ellas de la manera adecuada.

Como acertadamente sostiene Susan Albers:

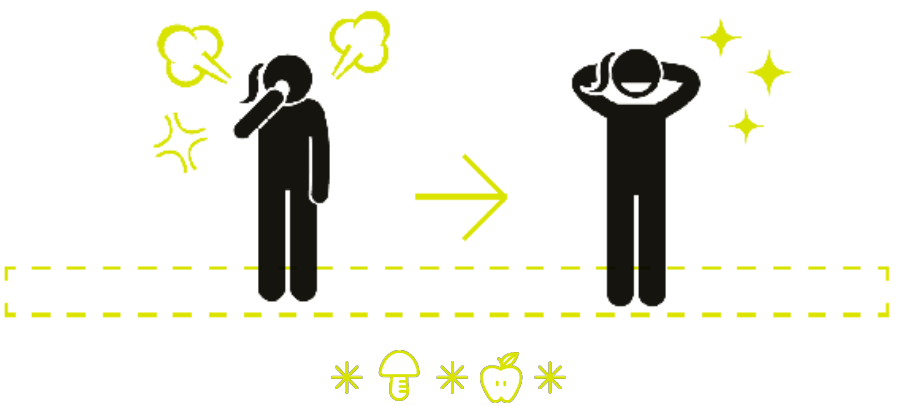
«Comer es una forma de cambiar o de modular emociones rápidamente. Utilizamos la comida para aliviar sentimientos o para bloquear el menor atisbo emocional. También lo hacemos para serenar o intensificar los sentimientos, liberar emociones y recuperar el control sobre los estados de ánimo».

Vivimos en un mundo en el que no paramos de recibir estímulos de todo tipo. Gracias a la tecnología estamos en continuo contacto con el mundo exterior, y se ha convertido en la principal válvula de escape para huir del aburrimiento. Hagamos lo que hagamos, siempre tenemos el móvil a mano; en el coche lo primero que hacemos es encender la radio, e incluso cuando viajamos en avión al otro lado del mundo recurrimos a los múltiples entretenimientos que nos ofrecen.

El término «ABURRIMIENTO» apareció en el siglo XV para referirse a una enfermedad propia de las personas ricas, que eran las que disponían de tiempo libre. No sabemos estar sin hacer nada, y el aburrimiento nos produce una angustia que en muchas ocasiones solo calmamos comiendo.

La psicóloga Sandi Mann, en su libro *El arte de saber aburrirse*, señala que más del 40 % de la población come cuando se aburre. Y lo que con más frecuencia se lleva a la boca es café o chocolate. De hecho, en 1977 se realizó una rigurosa investigación sobre la relación existente entre la comida y el aburrimiento y se llegó a la conclusión de que cuanto mayor es el aburrimiento, más recurrimos a comer productos altos en grasa o azúcar.

Todos debemos APRENDER A ABURRIRNOS, cambiando la idea de «no tengo nada que hacer» por la de «ahora tengo tiempo para estar tranquilo y descansar, así que lo aprovecharé».



Otra de las emociones fundamentales que en algún momento todos hemos experimentado y que muy a menudo se conecta con la comida es la TRISTEZA. En *Emociones: una guía interna*, Leslie Greenberg señala que la tristeza aparece cuando abandonas o pierdes algo que amas y sabes que lo echarás de menos. La tristeza suele implicar llanto, que actúa como señal tanto para uno mismo como para los demás.

Precisamente en mi libro anterior, *Adiós, tristeza*, ya hablé de la relación entre la tristeza y la comida, y señalé tanto los alimentos que peor funcionan en nuestro estado de ánimo como los que sí nos ayudan a sentirnos mejor.

La clave está en detectar, escuchar y reconocer la emoción que estás experimentando en un determinado momento. Si se trata de la ***TRISTEZA****, ya sea por algo sucedido en el pasado o en el presente más inmediato, ten en cuenta que es una emoción muy poderosa que puede teñir de gris cada momento de tu vida. Además, la tristeza genera inseguridad y te impide centrarte en el* ***AQUÍ*** *y* ***AHORA****.*

En el caso de Samanta, ella misma se dio cuenta de que revivía con suma frecuencia el dolor que le produjo la ruptura de su relación de pareja, aunque había tenido lugar muchos años atrás. En ocasiones se sentía muy sola y, aunque había aprendido a mirar hacia otro lado y tenía amigos y familia, era consciente de que no contaba con alguien con quien compartir su vida. En esos momentos, la tristeza le hacía revivir el pasado y terminaba consolándose con la comida.

Con el ENFADO ocurre algo similar. Es una de las emociones más poderosas y tiene un profundo impacto en la relación que se mantiene tanto con uno mismo como con los demás.

Aristóteles considera que el ***ENFADO*** *proviene de una ofensa, real o imaginaria, y suele manifestarse mediante nerviosismo y falta de calma. Sin embargo, el enfado te ayuda a protegerte y a poner límites, por lo que aprender a gestionarlo —sin negarlo— resulta fundamental.*

Por lo general, el enfado produce una sensación muy desagradable que incluso puede hacer que te sientas bloqueado y fuera de ti mismo. La reacción desmesurada que suele acompañar al enfado provoca el arrepentimiento posterior y el consiguiente sentimiento de culpa. Además, ten en cuenta que se trata de una emoción cuyos efectos aumentan cuando estamos cansados o estresados.

Seguramente alguna vez te has enfadado al llegar a casa después de un día complicado en el trabajo tan solo porque tus hijos están discutiendo por cualquier cosa o porque la camisa que pensabas ponerte al día siguiente está en el cesto de la ropa sucia. ¿Realmente son motivos suficientes para perder los nervios? La respuesta es un rotundo NO, pero el estrés y un mal día en el trabajo hacen que explotes y que reacciones de un modo desmesurado.

En ocasiones, el ENFADO esconde otras emociones, como el

dolor o la impotencia, y puesto que nos han educado para evitar mostrar el enfado directamente, a menudo es la TRISTEZA la emoción que prevalece.

Cuando Samanta comenzó a trabajar en sus emociones, se dio cuenta de que algunas de ellas se repetían casi a diario. Por un lado, se dio cuenta de que explotaba sin venir a cuento cuando, tras un largo día de trabajo, su madre la llamaba por teléfono para recordarle alguna obligación familiar. A Samanta le molestaba que su madre le impusiera obligaciones y le organizara su vida, por lo que esa simple llamada la hacía reaccionar de un modo desmesurado, gritando a su madre e incluso colgando el teléfono. Por supuesto, después llegaba el sentimiento de culpa, que solo lograba calmar yendo a la cocina y comiendo algo dulce.

Por otro lado, Samanta también descubrió que no soportaba que nadie la criticara en su trabajo. Y si esto sucedía, en lugar de enfadarse, lo que hacía era encerrarse en el baño a llorar y, cuando llegaba a casa, lanzarse en busca de su habitual tableta de chocolate.

Está claro que eliminar patrones de conducta arraigados durante años no es una tarea fácil, pero puedes hacerlo. La clave está en ser consciente de qué es lo que te lleva a actuar de ese modo y por qué.

El primer paso es preguntarte si has comido por hambre física o por hambre emocional. Si, en lugar de las patatas fritas o el chocolate que acabas de comer, te hubieras decantado por una zanahoria, una manzana o una loncha de jamón de pavo, ¿te habrías sentido igual de «calmado»? Si la respuesta es NO, ya sabes que se trata de hambre emocional.

Por tanto, cada vez que te des cuenta de que has comido sin hambre física, contesta estas preguntas:

1. ¿Qué te ha llevado a comer inconscientemente?
2. ¿Qué ocurrió justo antes?
3. ¿Qué sentimiento se despertó en ti al darte cuenta de que necesitabas comer inconscientemente?
4. ¿Cómo crees que habrías podido evitarlo?

Ya has dado el primer paso, que es tomar consciencia. Ahora es el momento de cambiar tus comportamientos. Ten en cuenta que llevas muchos años actuando de la misma manera, por lo que la resistencia será poderosa.

1. **Si se trata de HAMBRE EMOCIONAL,** identifica la emoción que

sientes. Puedes pararte y respirar hondo para conectar contigo mismo, o puedes escribir en un papel cómo te sientes y qué produjo que te sintieras así.

2. **Una vez que hayas detectado la emoción** y qué o quién te la produjo, establece tu plan de acción para gestionarla sin usar la comida como válvula de escape. Piensa en una actividad que te distraiga para que tus pensamientos se vayan hacia el lado opuesto de la comida. Todos nos conocemos perfectamente y sabemos cómo distraernos. Busca tu DISTRACCIÓN.

3. **Una vez que has optado por no comer,** la emoción seguirá ahí, por lo que tendrás que ocuparte de ella. Si te centras en averiguar cómo te sientes, por qué y de qué manera puedes expresarlo sin hacerte daño, la sensación de hambre irá desapareciendo.

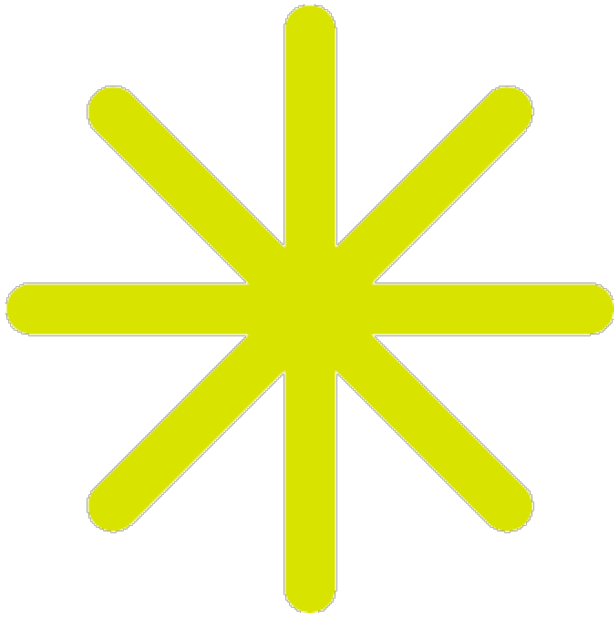
4. **También puede ayudarte** comer UNA onza de chocolate negro para calmar la ansiedad. Pero solo una, que nos conocemos…

Llevamos actuando muchos años de una determinada manera y nuestro cerebro está programado para hacerlo así. Este ejercicio de REEDUCACIÓN es primordial y para ello debemos PARAR ANTES DE ACTUAR. No se trata de castigarte si la acción dañina se repite, sino de darte cuenta de cómo has actuado para poder redirigir tus conductas.

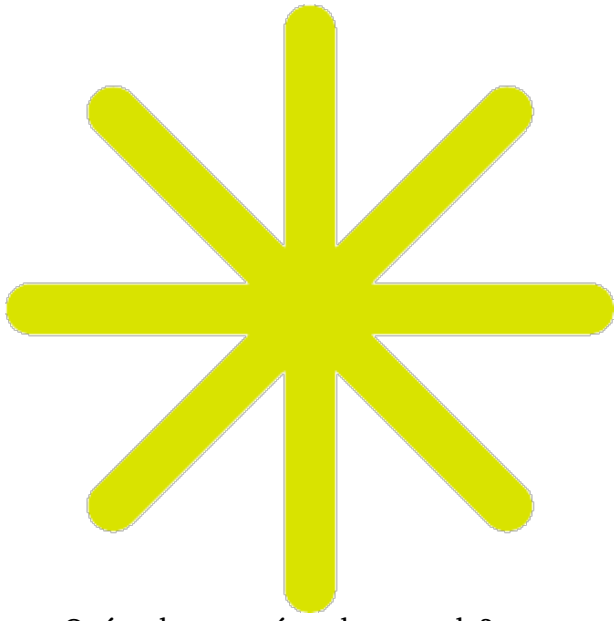
APUNTES FINALES

¿Cómo te sientes al haberlo conseguido?

¿Qué has descubierto de ti?



¿Hay algo pendiente?



¿Qué es lo que más te ha costado?

¿Qué errores has cometido? ¿Qué has aprendido de ellos?

Escribe una frase positiva que te refuerce

CAPÍTULO 10

El autosabotaje

No es la primera vez que Samanta se dispone a cuidar su físico y su salud, pero nunca ha sido capaz de mantener los buenos hábitos en el tiempo. Es una mujer perfeccionista, tanto en el trabajo como en su vida personal, excelente hija (pendiente siempre de lo que puedan necesitar sus padres), buena hermana, la mejor amiga del mundo, porque siempre está cuando la necesitas e incluso se anticipa a los deseos de las personas a las que quiere. Y, por supuesto, es una gran profesional. Ha trabajado duro, se ha formado a conciencia y disfruta mucho con el trabajo que realiza.

Desde que era pequeña, Samanta siempre ha cumplido con sus obligaciones. Nunca se ha saltado las normas y entre sus amigos tiene fama de «doña Perfecta». El único obstáculo que ha tenido que sortear ha sido el referente al amor. Durante varios años mantuvo una relación que finalmente se rompió y Samanta se ha culpado de este fracaso desde entonces. Estaba profundamente enamorada del que fue su pareja, pero su trabajo la absorbía en exceso. Samanta cuidó aquella relación lo mejor que pudo, pero el desgaste llegó y su antigua pareja se desenamoró de ella.

Desde aquel momento, Samanta se centró en su trabajo. Evitaba recordar para no sufrir. Y el caos comenzó a crecer en su vida: viajes, reuniones, horas extra en la oficina… Todo esto la ayudó a no pensar, pero no pudo evitar seguir sintiendo.

***Después del huracán siempre llega la calma**, o eso dicen. Ahora se encontraba preparada para enfrentarse a un nuevo reto personal poniendo orden en su vida, incluida la alimentación. Ya había incorporado nuevos hábitos y había aprendido a corregir errores que anteriormente la habían hecho fracasar. ¿Sería capaz esta vez de*

mantener en el tiempo esos nuevos hábitos saludables?

¿Qué puede hacer que una persona que se propone conseguir algo, que planifica una meta y que comienza a realizar cambios abandone todo el trabajo que ha realizado hasta el momento? La respuesta a esta pregunta tiene que ver con dos aspectos fundamentales del interior de todos nosotros: el AUTOSABOTAJE y los PENSAMIENTOS Y CREENCIAS LIMITANTES, los dos muy relacionados entre sí.

El AUTOSABOTAJE se produce cuando decimos que queremos conseguir algo y, después, con nuestras acciones nos apartamos del camino para lograrlo.

Hay muchas maneras de autosabotearse, aunque casi nunca seamos conscientes de que lo estamos haciendo. El autosabotaje simboliza al enemigo que llevamos dentro, aunque no solemos reconocerlo porque habitualmente tendemos a echar la culpa a los demás.

> Una persona que se autosabotea se pone obstáculos a sí misma para no conseguir lo que se ha propuesto.

En esos momentos aparece un estado de indecisión y de angustia que hace que continuemos como antes. Dejamos de creer en nosotros mismos, y esto afecta directamente a la autoestima, a la seguridad y al desarrollo personal. Al no estar seguros ni de nosotros ni de nuestra capacidad para cambiar las cosas, no concebimos que nos lleguen nuevas oportunidades y no nos planteamos desafíos.

Las razones por las que actuamos de ese modo son muchas:

- **Hábito muy arraigado desde la infancia.** En ocasiones, un entorno familiar muy protector impide un correcto desarrollo, pues nos hace sentir incapaces. Demasiada protección nos lleva a depender de los demás, de modo que, cuando queremos ser independientes, el autosabotaje aparece para no conseguirlo.

- **Falta de consciencia de nuestros verdaderos deseos y necesidades.** Si algo que nos proponemos hacer no conecta con nosotros, con nuestros valores, deseos o necesidades, haremos lo posible para boicotearnos.

- **Baja autoestima.** No confiamos en nuestras habilidades y en lo que podemos lograr, de modo que no nos permitimos la posibilidad de crecer y evitamos salir de nuestra zona de

confort. Aunque no nos guste lo que hay en ella, es el único lugar que nos ofrece cierta seguridad.

- **La meta que nos hemos propuesto no es nuestra,** por lo que nos dejamos llevar por los deseos de otros y, lógicamente, no estamos lo suficientemente motivados.

- **Miedo a los resultados, al cambio,** al éxito, a asumir responsabilidades, a las pérdidas…

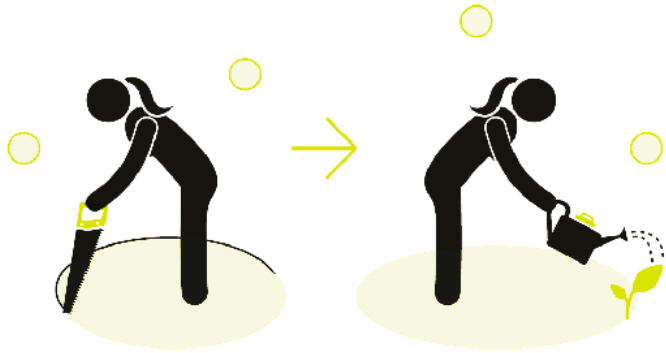
- **Tener un estilo personal evitativo.** Ante una dificultad, en lugar de enfrentarme a ella, respondo evitándola, con lo que me convenzo de mi incapacidad para hacerle frente. Confundo tener habilidades (que se pueden adquirir con más o menos esfuerzo) con ser capaz o no de conseguir lo que me propongo.

¿Y cómo nos saboteamos? De muchas maneras: negándonos las propias necesidades, postergando decisiones, no siendo constantes en lo que empezamos o poniendo excusas a la hora de tomar decisiones. Todas estas formas de autosabotearnos se producen desde la inconsciencia y con la sensación de que el origen de «todos nuestros males» se encuentra fuera y de que no podemos hacer nada para cambiar.

¿Cómo puedo reconocer de qué manera me autosaboteo?

- **Con negación.** Niego mis necesidades cuando me digo cosas como «no quiero», «no me interesa» o «no me importa», con tal de protegerme ante el posible fracaso.

- **Postergando decisiones** o posponiendo el momento de comenzar a cambiar. Es el famoso «luego lo haré», que se convierte en un hábito tóxico del que es difícil desprenderse. En el siguiente capítulo hablaremos de esta forma de actuar que tantas veces nos lleva a no ponernos a prueba.

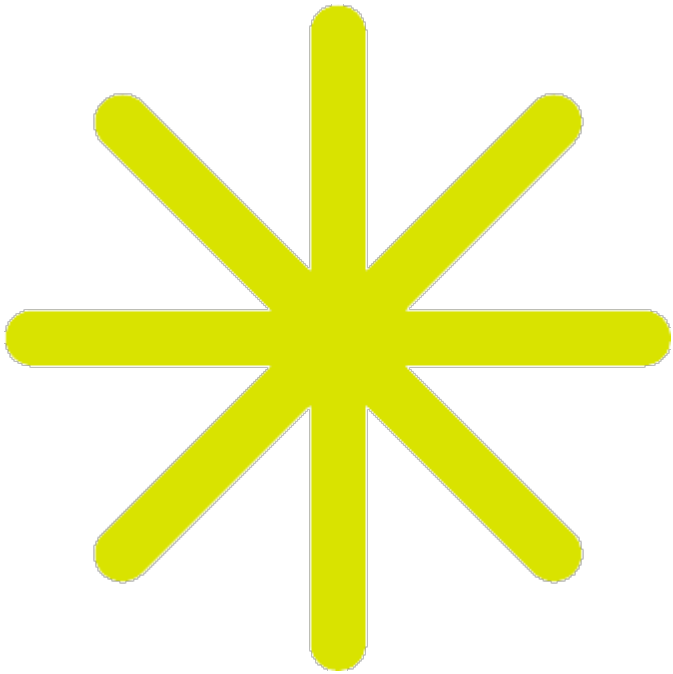


- **Con inconstancia,** que viene cuando comenzamos algo y lo abandonamos al poco tiempo. De ese modo evitamos valorar si lo hemos hecho bien o mal. Esta acción también nos aleja del éxito cuando creemos que no nos lo merecemos.

- **No tomando decisiones.** Porque tomar decisiones conlleva una responsabilidad. Si las evito, me convierto en un mero espectador de mi vida, con lo que crece la certeza de que no soy lo suficientemente bueno para comenzar algo y mantenerlo en el tiempo.

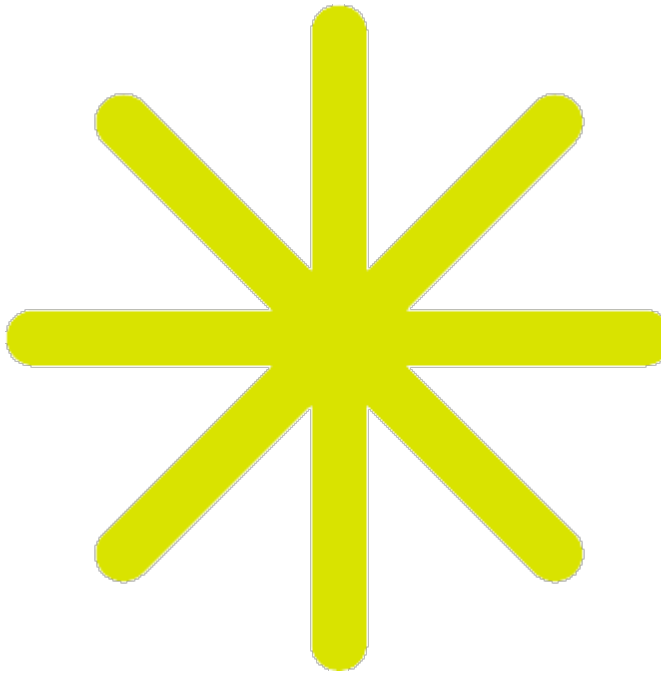
Aunque parezca mentira, **el autosabotaje tiene un objetivo.** No podemos cambiar lo que no reconocemos, así que ha llegado el momento de descubrir si se ha producido un autosabotaje en otras ocasiones o si actualmente tú mismo te estás negando la posibilidad de adquirir hábitos saludables.

Te pido que contestes a estas preguntas:



¿Dices o haces cosas de las que luego te arrepientes? (elige una sola opción).

1. Con demasiada frecuencia.
2. A menudo.
3. En ocasiones.
4. Rara vez.
5. Nunca.



Recuerda y elige algunos comportamientos perjudiciales que te molestan especialmente. ¿De qué tipo son (gestos, palabras, omisiones, abandonos, olvidos, postergaciones…) y en qué situaciones se dan?

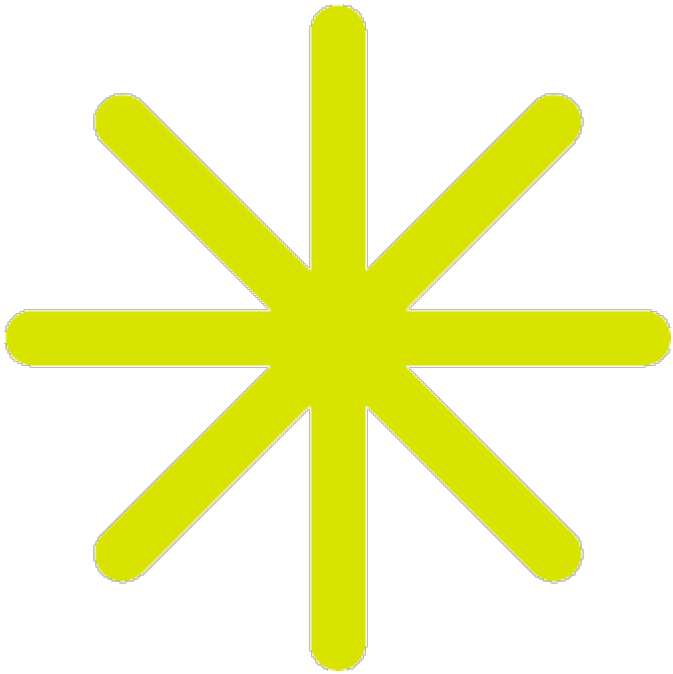
Cuando se producen esos comportamientos, ¿te haces

reproches del estilo: «¿Qué me pasa?» o «¡Ya lo he vuelto a hacer!»?

1. Sí, cada vez.
2. En ocasiones.
3. Más que reprocharme, me enfado conmigo mismo.
4. Al principio, ahora cada vez menos.
5. Rara vez.

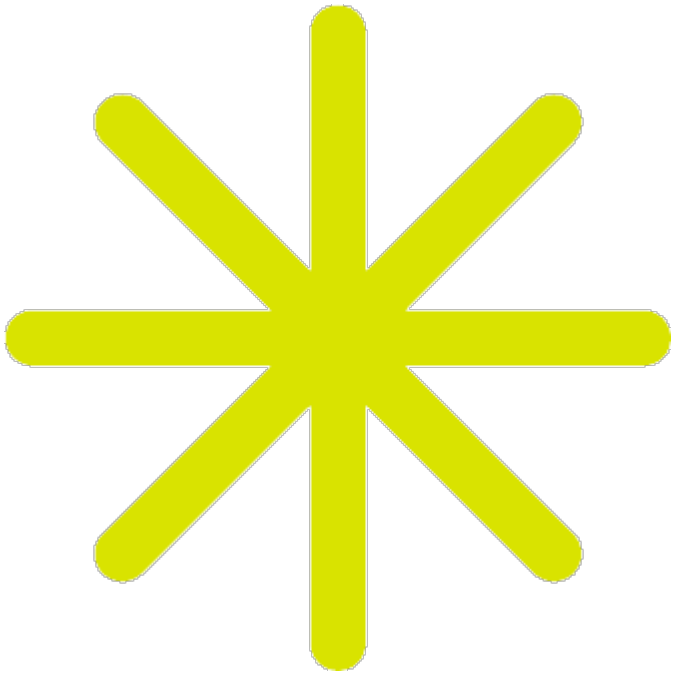
¿En qué tipo de situaciones es más fácil que te comportes de ese modo que tanto te molesta? (Puedes elegir más de una respuesta).

1. En el trabajo.
2. Con mi pareja.
3. Conmigo mismo.
4. En cualquier situación.
5. Otra situación concreta (identifícala y descríbela).



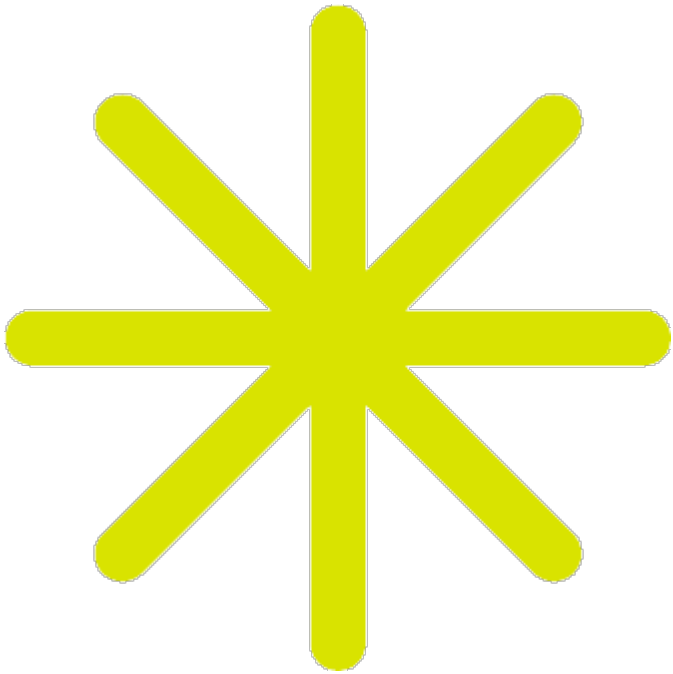
¿En qué tipo de circunstancias es más fácil que te suceda? (Puedes elegir más de una respuesta).

1. Cuando siento que me va todo bastante bien.
2. Cuando intento hacer cosas diferentes que no todos apoyan.
3. Cuando estoy sometido a presión, o así lo siento.
4. Cuando no sé muy bien qué hacer.
5. Otra circunstancia (identifícala y descríbela).



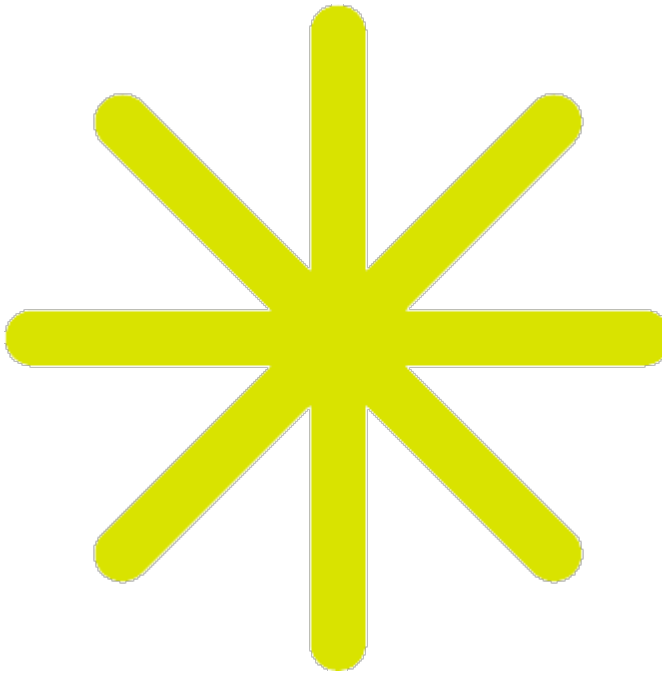
¿Cómo crees que te afecta personalmente? (Puedes elegir más de una respuesta).

1. Me desmotiva y me siento frustrado.
2. Siento disminuir mi autoestima y mi poder personal.
3. Me juzgo y me siento culpable.
4. No creo que me afecte.
5. Otra manera (identifícala y descríbela).



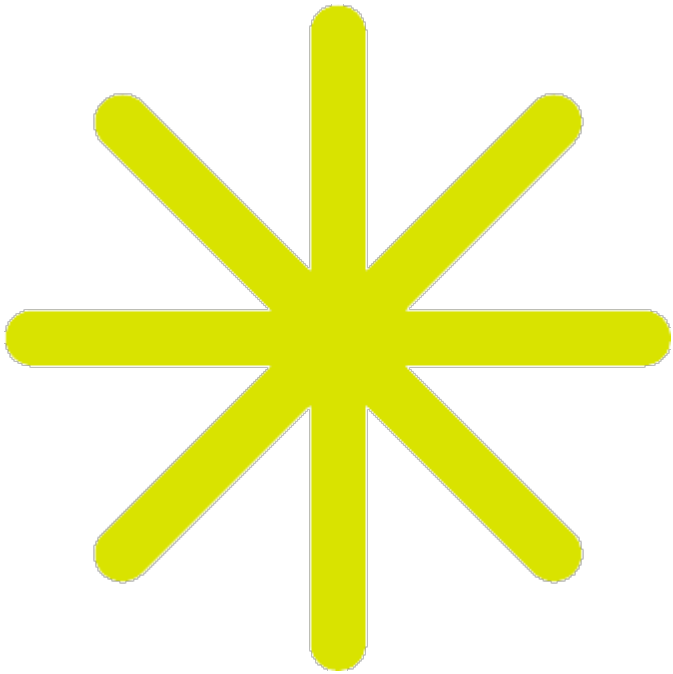
¿Cómo crees que te afecta en tu trabajo? (Puedes elegir más de una respuesta).

1. Estoy de mal humor y mi rendimiento disminuye.
2. Recibo críticas de los demás por mi comportamiento contradictorio.
3. Noto cómo los demás desconfían de mí.
4. Prácticamente no se nota.
5. Otra manera (identifícala y descríbela).

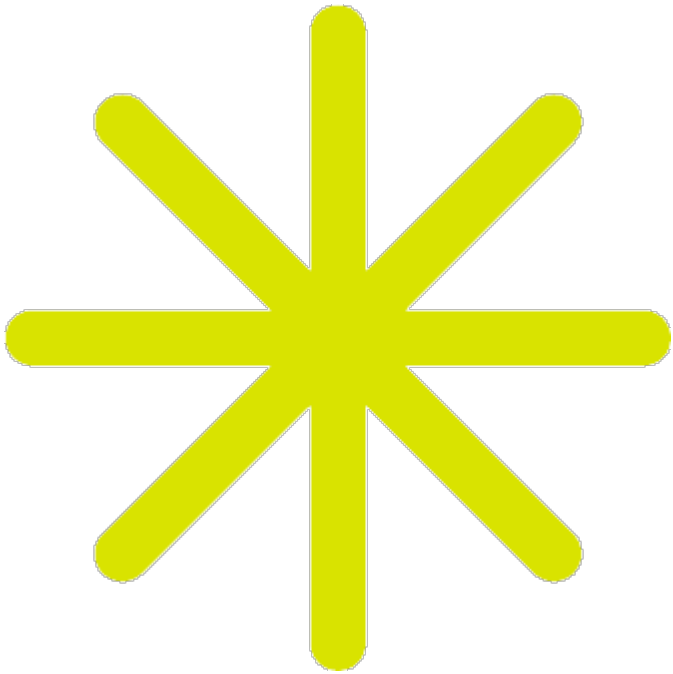


Reflexiona sobre las consecuencias inmediatas de ese comportamiento evasivo o perjudicial. ¿Crees que, aunque no sea buscado conscientemente, podrías estar obteniendo algún beneficio, alguna recompensa o alguna satisfacción inmediata? (Si no lo ves claro, prueba a preguntar a alguien que te conozca. Puedes elegir más de una respuesta).

1. Sí, ya que en caso contrario no lo haría.
2. Normalmente obtengo la atención de los demás.
3. Normalmente evado alguna responsabilidad.
4. Normalmente me sirve para justificarme cuando no salen las cosas.
5. Alivio, ya que termino haciendo las cosas menos complicadas o enojosas para mí.
6. No lo creo.

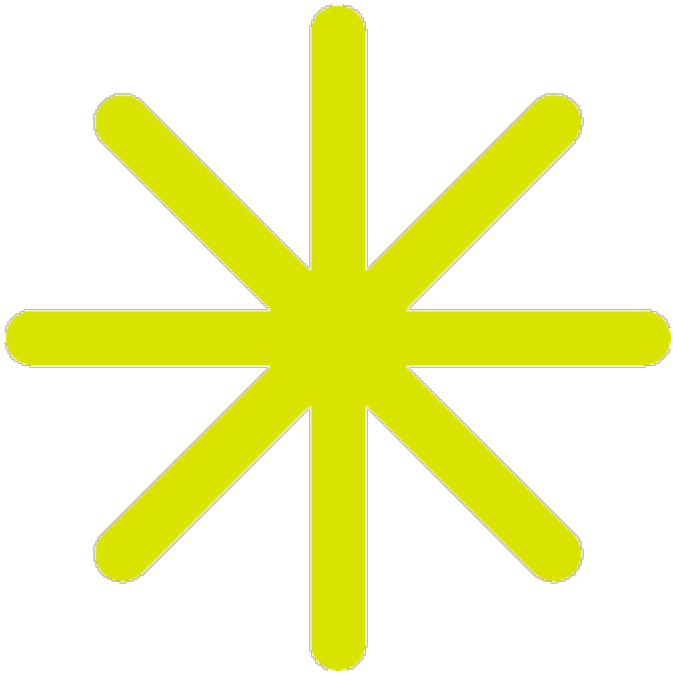


El origen del autosabotaje está en la satisfacción no consciente de una necesidad íntima que es más poderosa que tus razones para no sabotearte. Esta necesidad puede ser muy concreta, como, por ejemplo, la de ser rebelde (y por ello me rebelo ante cualquier dieta, horario, planificación) o una idea como «nunca lograré triunfar y fracaso en mis proyectos». Centrándote en tus comportamientos saboteadores más perjudiciales, ¿cuál crees que puede ser la necesidad íntima que hay detrás y que te está condicionando? (Puedes elegir más de una respuesta).



¿Crees que el autosabotaje se puede solucionar? (Puedes elegir más de una respuesta).

1. Sí.
2. Sí, yo ya lo he conseguido cuando me lo he propuesto.
3. Me gustaría solucionarlo, pero no sé cómo e ignoro por qué me saboteo.
4. Solo lo logran las personas con mucha fuerza de voluntad.
5. No, cada cuál es cómo es y con el tiempo todos seguimos como empezamos.



Si no te pusieras en marcha para superar tu autosabotaje y te quedaras como estás, ¿qué crees que te pasará? (Elige una sola respuesta).

1. Nada. Seguiré igual y me sentiré bien.
2. Nada. Seguiré igual, aunque me sienta mal.
3. Mi vida mejorará porque dejaré de pensar en mis problemas.
4. Mi vida será peor, poco a poco.

Si te has dado cuenta de tu autosabotaje, ¡enhorabuena! A partir de este momento podrás comenzar a cambiar aquellas acciones que te llevaban a no conseguir lo que deseabas.

Samanta no quería fallar. Estaba siempre alerta. No dejaba de autoexigirse para seguir con sus rutinas. La etiqueta que arrastraba desde niña de «doña Perfecta» la llevaba a poner todo de su parte para conseguir lo que se había propuesto. Cada vez que había decidido ponerse a dieta, aunque no fuera de la manera correcta, lo

había hecho desde el silencio. No lo había compartido con nadie por ese miedo a fracasar o a no conseguirlo. Cierto es que, a pesar de ser una mujer con éxito personal y con buenas amistades y relaciones familiares, la ruptura con su pareja le había producido una grieta y su autoestima se había visto dañada. Su fuerte temperamento le impedía mirarse por dentro y reconocer esa herida que existía en su interior. Profesionalmente no dudaba de su capacidad, pero sí como mujer, y pensaba que nunca podría volver a enamorar a un hombre.

No fue fácil para ella reconocer que existía un autosabotaje que le había llevado en anteriores ocasiones a abandonar lo que había comenzado. Para Samanta siempre había cientos de excusas que la invitaban a pensar que no había fracasado: viajes, celebraciones de empresa, horarios desorganizados, poco tiempo para organizar su día a día… Todo esto había terminado produciendo un caos que la impulsaba a llevar una alimentación incorrecta y a no cuidarse físicamente. Una mujer perfeccionista como ella y comprometida con sus obligaciones no podía entender cómo de manera inconsciente se dirigía hacia su propio «fracaso».

Samanta contestó este cuestionario y reconoció que en muchas ocasiones se lanzaba mensajes a sí misma que le producían dolor, y se lamentaba por ello. Anteriormente, cuando abandonaba su alimentación y llevaba una vida sedentaria se reprochaba su comportamiento, lo que la desmotivaba y le hacía sentir culpable, aunque para compensar ese comportamiento siempre buscara las excusas más fáciles. Esto la llevaba a justificarse y a sentir que no era responsable de lo que le ocurría.

Con mucho trabajo descubrió lo más importante, que era su necesidad de ser rebelde. Evaluó cómo se comportaba en todas las facetas de su vida y se dio cuenta de que siempre cumplía las expectativas de los demás. Nunca fallaba. Era una excelente profesional y su perfeccionismo la había llevado a cargar con una responsabilidad que le quitaba toda la energía. Se sentía agotada, y aunque siempre había recibido como un halago la admiración de sus padres, amigos y jefes, esto implicaba depositar más carga a sus espaldas. Cuando miraba a su alrededor, veía a amigos, familiares y conocidos que no eran perfectos ni pretendían serlo y que vivían libres de exigencias. A ella le habría gustado tener la capacidad de romper las normas y poder no cumplir lo que los demás esperaban de ella. Y posiblemente ese deseo de rebeldía también había producido el fracaso de su relación sentimental.

Descubrir esta necesidad interna le produjo dolor, pero la ayudó a conocerse mejor y a pensar más en lo que quería hacer que en lo que

se esperaba de ella. No quería culpar a nadie de su situación, porque sabía que la única responsable era ella.

Ahora bien, ¿ese deseo de rebeldía, en este momento y en esta situación concreta, la beneficiaba o la perjudicaba? ¿Cómo podía cumplir ese deseo sin hacerse daño a sí misma? Había llegado el momento de ponerse a trabajar y comenzar a gestionar su autosabotaje. ¿Por dónde podía empezar?

¿Por dónde puedes empezar tú?

Ya has descubierto la razón que te lleva a autosabotearte, que es una necesidad interna y que el deseo de satisfacerla te dirige a abandonar o a no cumplir los objetivos que te has marcado. Por tanto, ¿cómo puedes satisfacer esa necesidad de una forma más beneficiosa para ti?

Samanta necesitaba ser rebelde, pero no podía hacerse daño a sí misma. Así que decidió levantar el pie del acelerador, lo que significaba reducir su autoexigencia, dejar a un lado su perfeccionismo y permitirse no cumplir con las expectativas de los demás. Se dio cuenta de que podía ser rebelde sin hacerse daño a sí misma ni a sus seres queridos, y se planteó pequeños objetivos:

- *No llamar todos los días a sus padres. Eso ni mucho menos significaba convertirse en una mala hija que no se preocupaba por ellos, y al mismo tiempo le permitía romper con esa obligación de ser la hija perfecta que ella misma se había impuesto.*

- *Decir NO a alguna cena o compromiso profesional. Hasta ese momento se había sentido obligada a participar en todos los actos y eventos organizados por la empresa, aunque eso supusiera descansar menos o ir de un sitio a otro contrarreloj. No hacerlo habría supuesto no cumplir con sus obligaciones profesionales y dejar de ser la compañera perfecta. Por tanto, decidió que a partir de ese momento elegiría los eventos a los que acudiría sin caer en la idea de que por ello dejaba de ser una buena profesional.*

- *Ser asertiva y poner límites. Porque Samanta siempre estaba dispuesta a ayudar a los demás, aunque esto le supusiera un gran esfuerzo. Así que decidió que pensaría más en sí misma y en sus necesidades.*

En tu caso, lector:

¿De qué manera te beneficiaría eliminar tu autosabotaje adoptando nuevos compromisos?

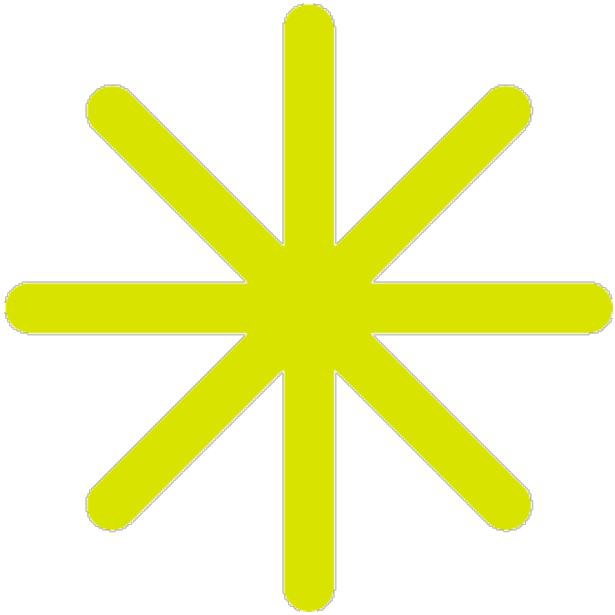
¿Cómo te sentirías?

Pon una fecha concreta para tus nuevas acciones y evitar tu autosabotaje.

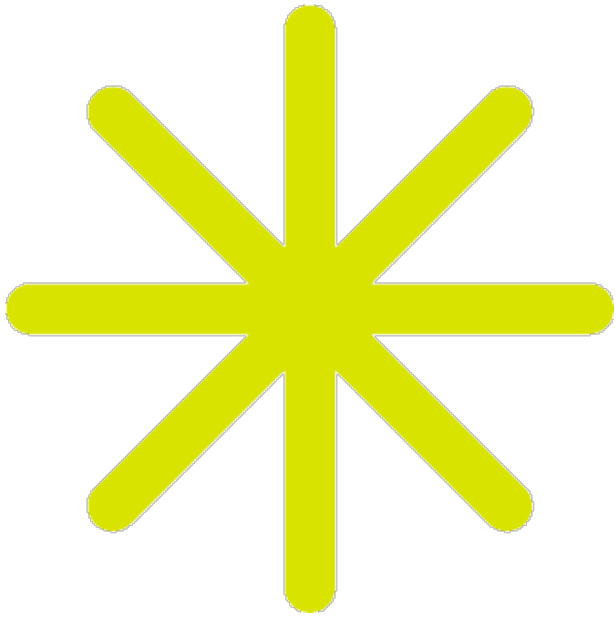
Samanta comenzó a sentirse más segura de sí misma y a incrementar su autoestima. Descubrió además que se puede sobrevivir y alcanzar metas sin necesidad de ser perfecta. Ser rebelde en ciertos aspectos de su día a día le permitió centrarse en lo que verdaderamente era importante para ella y, como ya había aprendido a gestionar su tiempo, pudo mantener esos hábitos saludables. Asimismo descubrió lo que le gustaba y lo que le aportaba esa rebeldía que tanto la condicionaba y comenzó a sentirse mucho mejor con ella misma cuando descubrió que podía conseguir sus metas.

APUNTES FINALES

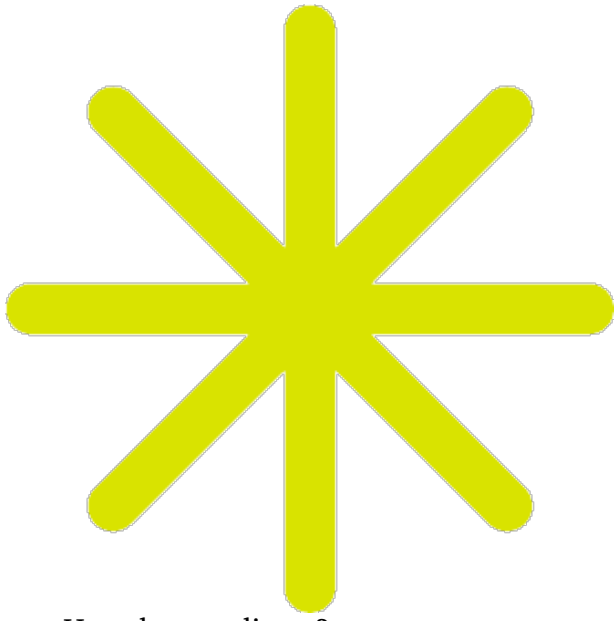
Ahora quiero que elabores un registro de cómo te has sentido al dar este primer paso, qué has descubierto, cómo ha sido tu toma de consciencia y cuáles han sido los errores cometidos.



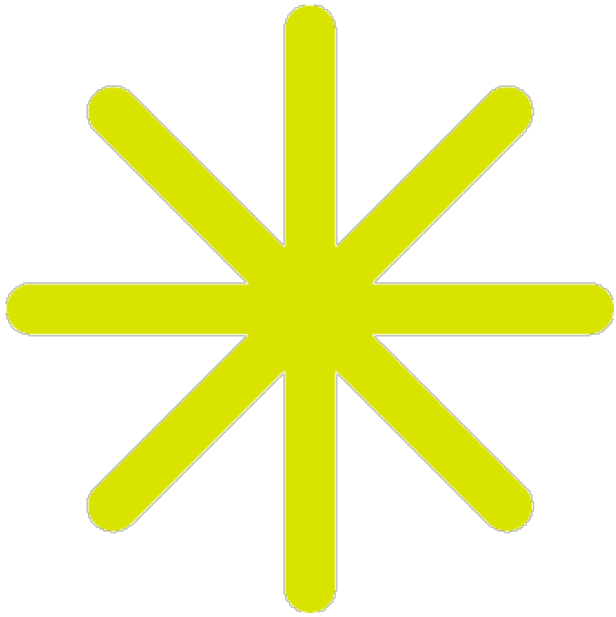
¿Cómo te sientes al haberlo conseguido?



¿Qué has descubierto de ti?



¿Hay algo pendiente?



¿Qué es lo que más te ha costado?

¿Qué errores has cometido? ¿Qué has aprendido de ellos?

Escribe una frase positiva que te refuerce

CAPÍTULO 11

El mal hábito de dejarlo para otro día

Acabamos de ver lo importante que es detectar si nos saboteamos inconscientemente a la hora de alcanzar las metas que nos hemos propuesto. Como te dije en el capítulo anterior, hay muchas maneras de realizar acciones que nos alejan de aquello que queremos conseguir, y una de ellas es precisamente hacer lo contrario de lo que dice el famoso refrán: *«No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy*».

Todos nos planteamos propósitos personales y profesionales. Escribirlos en un papel es fácil, pero llevarlos a la práctica ya no lo es tanto. Estamos habituados a decir: *«Mañana lo haré», «No urge tanto», «Esto lo puedo dejar para otro día», «El 1 de enero empiezo a…», «Después del verano me pondré a…*». Y lo cierto es que casi nunca lo cumplimos o seguimos retrasándolo en el calendario por tiempo indefinido.

A esto me refiero cuando hablo de **postergar o procrastinar** un mal hábito muy extendido, pues nos engañamos a nosotros mismos y vamos contra nuestros propios deseos. El resultado es una sensación de angustia, de sentimiento de culpa y de baja autoestima.

¿Qué nos lleva a posponer lo que nos hemos planteado hacer? En ocasiones es una autocrítica excesiva, de manera que nos desacreditamos y nos sentimos inferiores. Otras veces se debe a que nos centramos demasiado en lo que piensan los demás o a que idealizamos excesivamente las metas que deseamos alcanzar, ya que eso desemboca en miedo a equivocarnos.

Ahora mismo **te encuentras en pleno plan de acción** para

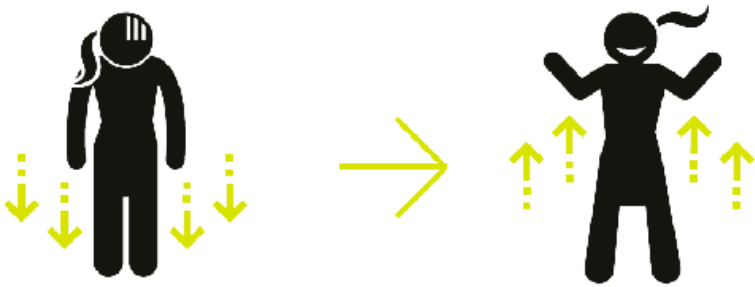
mantener hábitos saludables. Has trabajado mucho para llegar hasta aquí y has comenzado a realizar cambios fundamentales. Aun así, podría ocurrir que, por el motivo que sea, no hayas cumplido con tu compromiso y no hayas mantenido esos nuevos hábitos, con lo que te ves obligado a ponerte una nueva fecha en el calendario para volver a comenzar. También podría suceder que, pasado un tiempo, cuando creías que el hábito estaba bien afianzado, comiences a autosabotearte postergando algunas acciones necesarias para lograr tu objetivo

¿Por qué dejas para mañana lo que puedes hacer hoy? Recuerda que eres tú quien se ha propuesto acabar con la frustración que te produce no mantener los hábitos que te has marcado.

El primer paso que deberás dar será el del RECONOCIMIENTO de lo que sea que te está impidiendo hacer frente a tus necesidades. Si se trata de una excesiva autoexigencia o de que te importa demasiado lo que piensan los demás de ti (sea cierto o no), deberás comenzar a trabajar tu autoestima.

Si se trata de miedo al error, al fracaso e incluso al éxito, ha llegado el momento de mirar de frente ese miedo, una emoción que, a pesar de ser vital para la supervivencia, en ocasiones nos perjudica y nos obliga a huir ante la posibilidad de equivocarnos.

Samanta era muy autoexigente. Ya hemos visto que descubrió cómo su autosabotaje la llevaba a liberarse de su papel de «doña Perfecta». ¿Pero qué había detrás? ¿Cómo una mujer de éxito podía dudar de su valía? Porque su interés por ser la mejor amiga, profesional, hija o hermana tapaba una inseguridad: le importaba demasiado lo que pensaban los demás de ella. La aparente fortaleza externa era una imagen que ella misma se había creado para ocultar su baja autoestima. Necesitaba que los demás la alabasen. Si los resultados no salían como esperaba, se lanzaba mensajes que lo único que lograban era dañarla aún más. Su afán por ayudar a los demás y ser la mejor en todo encubría una necesidad de reconocimiento.



La AUTOESTIMA es el sentimiento de amor y aceptación hacia uno mismo e implica reconocer tanto las fortalezas como las debilidades que hay en cada uno de nosotros y que constituyen nuestra seña de identidad. Esto dista mucho de esa creencia tan habitual de «yo soy así y no puedo cambiar», porque todos podemos transformarnos y convertir algunos puntos débiles en otros más fuertes. Por supuesto, los aspectos que no podemos cambiar (físicos, emocionales, intelectuales…) caminarán con nosotros el resto de nuestra vida, por lo que la ACEPTACIÓN es clave.

> *Trabajar nuestra **AUTOESTIMA** implicará, por tanto, superar dificultades, dejar de estar pendientes de las expectativas y de las opiniones de los demás, favorecer la creatividad y la independencia, disfrutar de relaciones exitosas con los demás y con uno mismo y aprender de los errores y de las equivocaciones.*

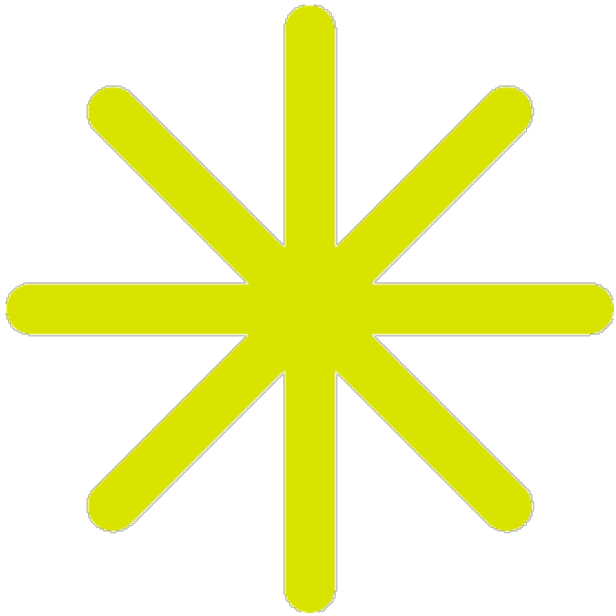
LA AUTOESTIMA es una planta que va creciendo día a día, y mentiría si no reconociera que lo que recibimos del exterior siempre nos influye, aunque no puede servir para justificarnos y culpar a los demás de lo que nos ocurre. Siempre hay una parte de RESPONSABILIDAD en cada uno de nosotros.

Cada día nos relacionamos con decenas de personas: familiares, pareja, compañeros de trabajo, clientes… Pero **¿sabes con quién hablas más todos los días, aunque apenas le prestes atención? CONTIGO MISMO.** Por eso es importante que observes qué te dices y cómo lo haces. Porque todos mantenemos un diálogo interno con nosotros mismos y esas palabras pueden o bien empoderarnos, o bien destrozarnos.

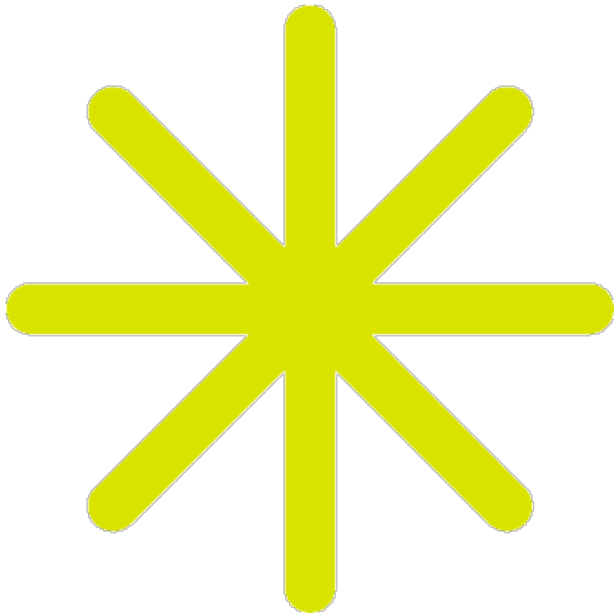
Te propongo que **valores tu AUTOESTIMA del 0 al 10.** ¿Cómo la

puntuarías? (te pido absoluta sinceridad).

Si la puntuación es menos de seis, ¿qué efectos te parece que tiene esa baja autoestima en tu vida diaria? Contesta a estas preguntas:



Cuándo algo te sale mal o como no esperabas, ¿cuál es la visión de ti mismo?

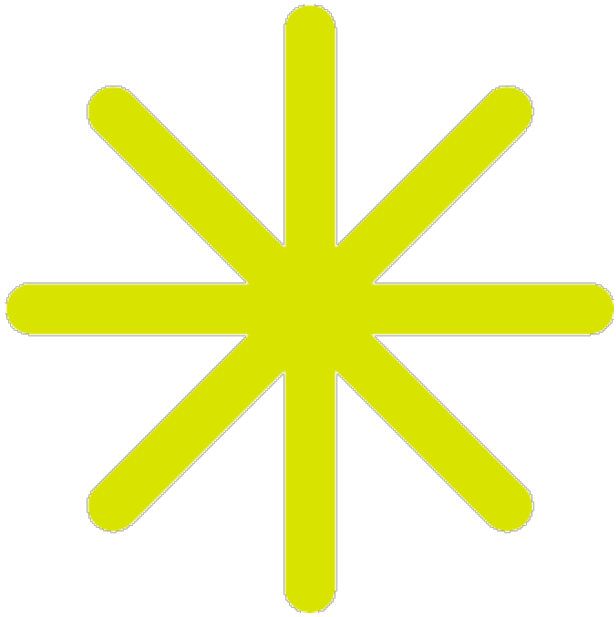


¿Eres una persona que siempre está pendiente de lo que

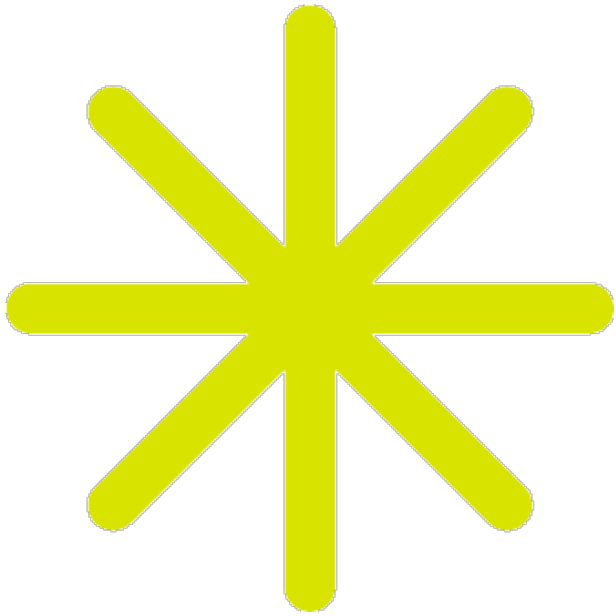
dicen los demás?

¿Recibes halagos de los demás?

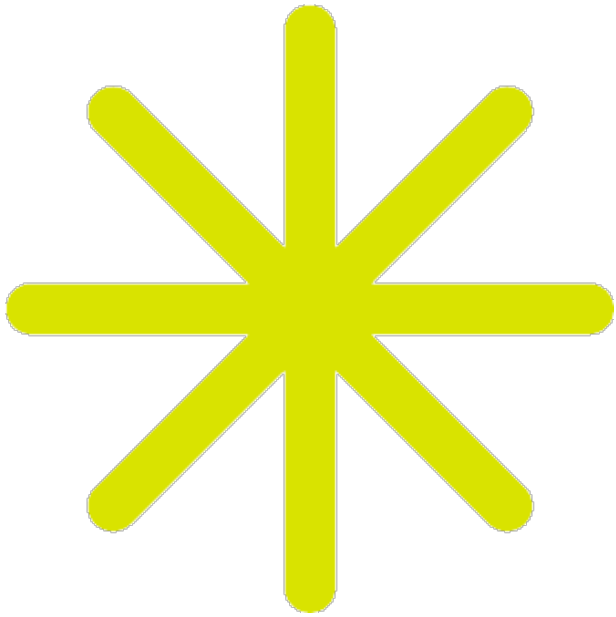
¿Cómo reaccionas cuando conoces a un nuevo grupo de personas?



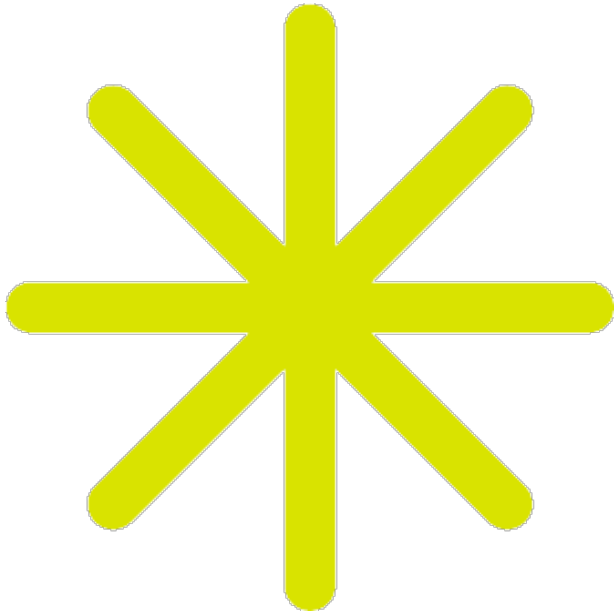
¿Tu jefe te reprocha en público algo que hayas hecho mal? ¿Cómo te sientes cuando esto sucede?



Ante un ascenso, un nuevo proyecto o un reto, ¿cómo actúas?



¿Cómo reaccionas cuando te encuentras ante algún obstáculo en el terreno personal o profesional?



¿Y cuando se termina una relación de amistad o amorosa?

¿Cómo te sientes cuando tienes que tomar una decisión, ya sea banal o de la máxima trascendencia?

Seguramente podríamos plantearnos muchas otras situaciones en las que tu autoestima se muestre con claridad. Si no te sientes capaz de valorar tus logros, tus aptitudes y tus destrezas, el diálogo que mantendrás contigo mismo será atronador y asfixiante. Por eso te pido que cambies tu forma de mirar, y si antes solo veías tus puntos débiles, ahora observa con detenimiento tus fortalezas (intelectuales, físicas, sociales, emocionales, etcétera).

MIS FORTALEZAS: .....

Pero quererte y aceptarte también implica reconocer tus defectos:

MIS PUNTOS DÉBILES: .....

De estos últimos, señala los que puedes modificar, mejorar o cambiar, y averigua qué habilidades deberías adquirir para reforzar tu autoestima y sentirte más seguro ante situaciones como las que hemos descrito antes.

Imagínate el germen de una planta. Lo llevas a tu casa, lo pones en una maceta o en un vaso con un poco de algodón, y lo colocas cerca de la luz. Lo mimas, lo riegas, lo abonas, lo cuidas cuando se

daña… Para que poco a poco vaya saliendo la flor que lleva dentro.

Lo mismo ocurre con tu autoestima. Deberás cuidarla diariamente para que crezca, se reponga de los golpes y curarla cuando esté enferma. ¿Qué abono necesita?, ¿cómo debes cuidarla? Aquí van algunas claves para mejorar tu seguridad y tu autoestima.

Fíjate en el pequeño gran paso que das cada día e identifica qué fortaleza ha hecho que lo consiguieras, qué debilidad has cambiado o eliminado y qué obstáculo has saltado. Es la mejor manera de conseguir estar cada día más orgulloso y seguro de uno mismo.

Qué paso he dado hoy.

Qué fortaleza me lo ha permitido.

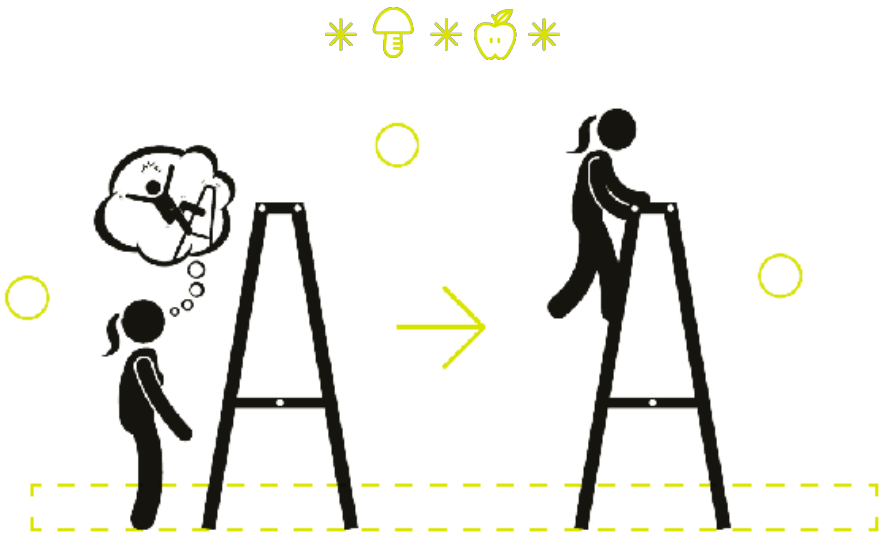
Qué debilidad eliminé o transformé.

Qué obstáculo he saltado.

Anteriormente te hablé de lo importante que es el MIEDO a la hora de llevar a cabo las acciones necesarias para generar un nuevo hábito. El miedo nos alerta de los peligros y nos permite salvar la vida, por lo que no tiene ningún sentido darle la espalda. Por lo general, **el miedo al error, al fracaso e incluso al éxito** hace que pospongamos lo que

nos hemos propuesto; preferimos no comenzar a andar no vaya a ser que nos equivoquemos, e incluso nos parece que alcanzar una meta podría abrumarnos.

¿Cómo comenzamos a trabajar ese MIEDO? Aunque el miedo nos produzca una reacción de parálisis o de huida, te pido que en esta ocasión le mires a la cara. Tendremos que hablar con el miedo que hay en tu interior, escucharlo y analizar si lo que nos dice es cierto o no.



Cuando te propones una meta, seguro que piensas que alcanzarla te beneficiará en algún sentido. De lo contrario, no te la plantearías. Por ejemplo, si decides estudiar unas oposiciones es para conseguir un empleo estable, tener una salida profesional, lograr una estabilidad laboral… Si comienzas a hacer ejercicio será para mantener o mejorar tu condición física, alcanzar un récord de velocidad y puede que algún premio en una maratón… Y si te propones superar una ruptura, cambiar de trabajo o de ciudad lo harás para encontrarte mejor y, en definitiva, ser más feliz.

Siempre hay un beneficio a corto o largo plazo. Así pues, ¿qué es lo peor que te puede pasar si te equivocas o no lo consigues?

Samanta quería mejorar su aspecto físico para encontrarse más ágil, llevar un orden en su vida que le diera más estabilidad y verse mejor físicamente para sentirse más segura. Pero como siempre buscaba esa imagen perfecta y nunca se permitía ningún error, esta nueva meta, junto con la idea de fracasar, la hacía sentir un miedo que la obligaba

a dar un paso atrás. Samanta evitaba escucharse; solo escuchaba a los demás y ni siquiera estaba segura de si era cierto lo que decían, y si sus amigos, familiares o conocidos la querían y respetaban por ser ella misma o por la imagen que se había construido.

Junto con la tristeza, el MIEDO es la emoción que más condiciona nuestra vida. Nos hace empequeñecernos y nos convierte en personas que renuncian a sus propios sueños y proyectos.

Pero ha llegado el momento de que mires de frente a tu propio miedo y encuentres las fortalezas que llevas años ocultando. Hasta ahora el miedo te ha impedido ponerte en marcha, por lo que, si eres honesto, podrás representarlo, dibujarlo, escribir sobre él…

Escucha atentamente lo que te dice:

¿Qué mensaje te está enviando?

¿Qué certeza tienes de que vaya a ocurrir eso que tanto temes?

Y si ocurriera, ¿qué es lo peor que te podría pasar?

¿Qué aspecto positivo (aprendizaje) te aportaría?

¿De qué herramientas dispones para superarlo?

Samanta no era capaz de darle forma a su miedo. Recordó que de pequeña muchas noches tenía pesadillas en las que aparecía un muñeco horrible que había en la habitación de su hermano. Así que buscó en Internet una imagen del muñeco y la imprimió. La pegó por dentro de la puerta de su armario, porque de alguna manera el miedo que ella sentía permanecía oculto ante los demás. Miró atentamente la imagen y escuchó lo que tenía que decirle:

«Ten cuidado porque, si no lo consigues, los demás desconfiarán de ti».

«¿Cómo vas a ser ejemplo para nadie si te equivocas?».

«Te sentirás fracasada una vez más. Y tú y yo sabemos que esto hará que dudes de ti».

«Los errores son piedras que se ponen en el camino y que no te permiten avanzar, y cada error será una mancha negra que te acompañará siempre».

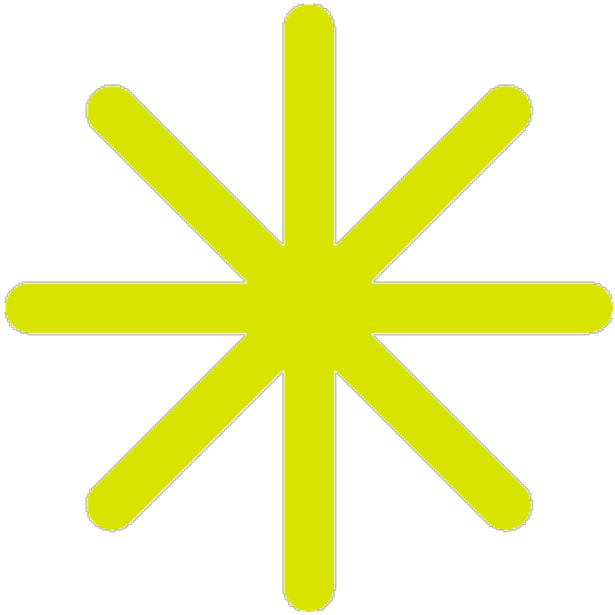
Venía con fuerza este miedo… Samanta no podía permitirse fallar, pero se dio cuenta de que tenía que cambiar y eliminar el excesivo perfeccionismo que la había acompañado desde niña. Por eso decidió que debía permitirse la posibilidad de equivocarse, aunque las consecuencias le parecieran catastróficas.

Pronto se dio cuenta de que no tenía ninguna certeza de su propio fracaso y de que su miedo estaba construido a partir de una mera suposición. Lo peor que podía ocurrir si no lograba mantener esos hábitos que se había propuesto sería que llegaría el enfado y la decepción, pero sabía que era una mujer trabajadora y que la constancia era una de sus principales virtudes. Por tanto, debía aprender de sus errores y dejar de verlos como una catástrofe.

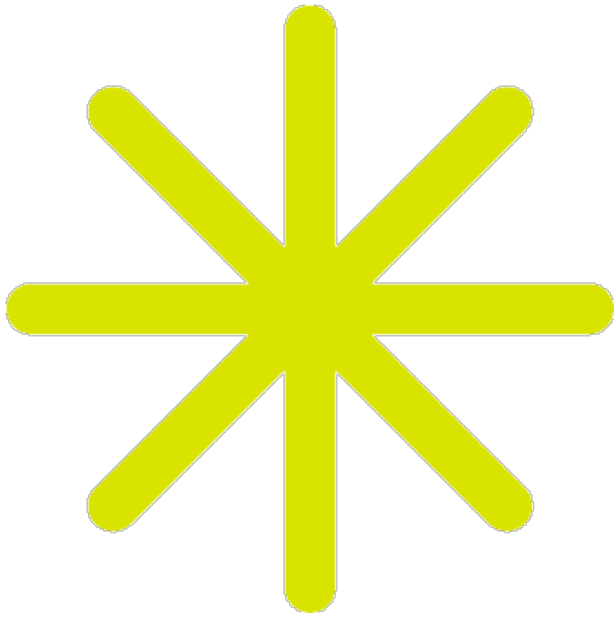
Por eso te pido ahora que busques en tu interior, que identifiques y nombres tus miedos, que te preguntes por qué te han impedido avanzar en otras ocasiones y que te enfrentes a ellos con tus mejores herramientas.

APUNTES FINALES

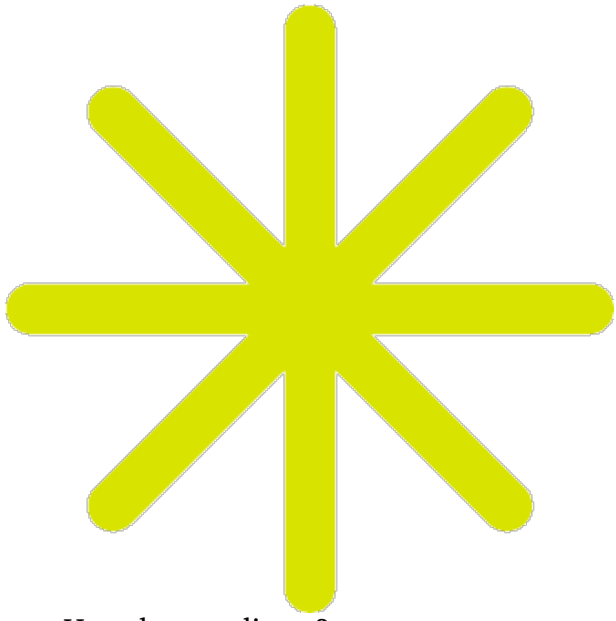
Ahora quiero que elabores un registro de cómo te has sentido al dar este primer paso, qué has descubierto, cómo ha sido tu toma de consciencia y cuáles han sido los errores cometidos.



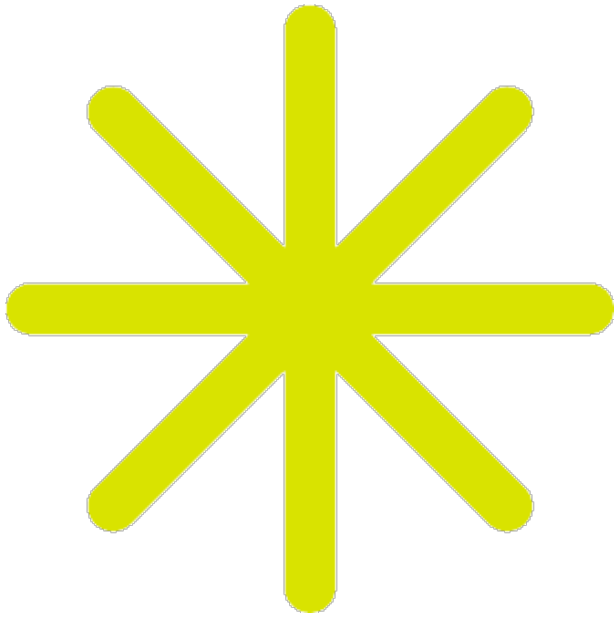
¿Cómo te sientes al haberlo conseguido?



¿Qué has descubierto de ti?



¿Hay algo pendiente?



¿Qué es lo que más te ha costado?

¿Qué errores has cometido? ¿Qué has aprendido de ellos?

Escribe una frase positiva que te refuerce

CAPÍTULO 12

Pensamientos y creencias que me limitan

«El pensamiento se manifiesta como el mundo, la palabra se manifiesta como acción, la acción se transforma en hábito, y el hábito endurece el carácter».

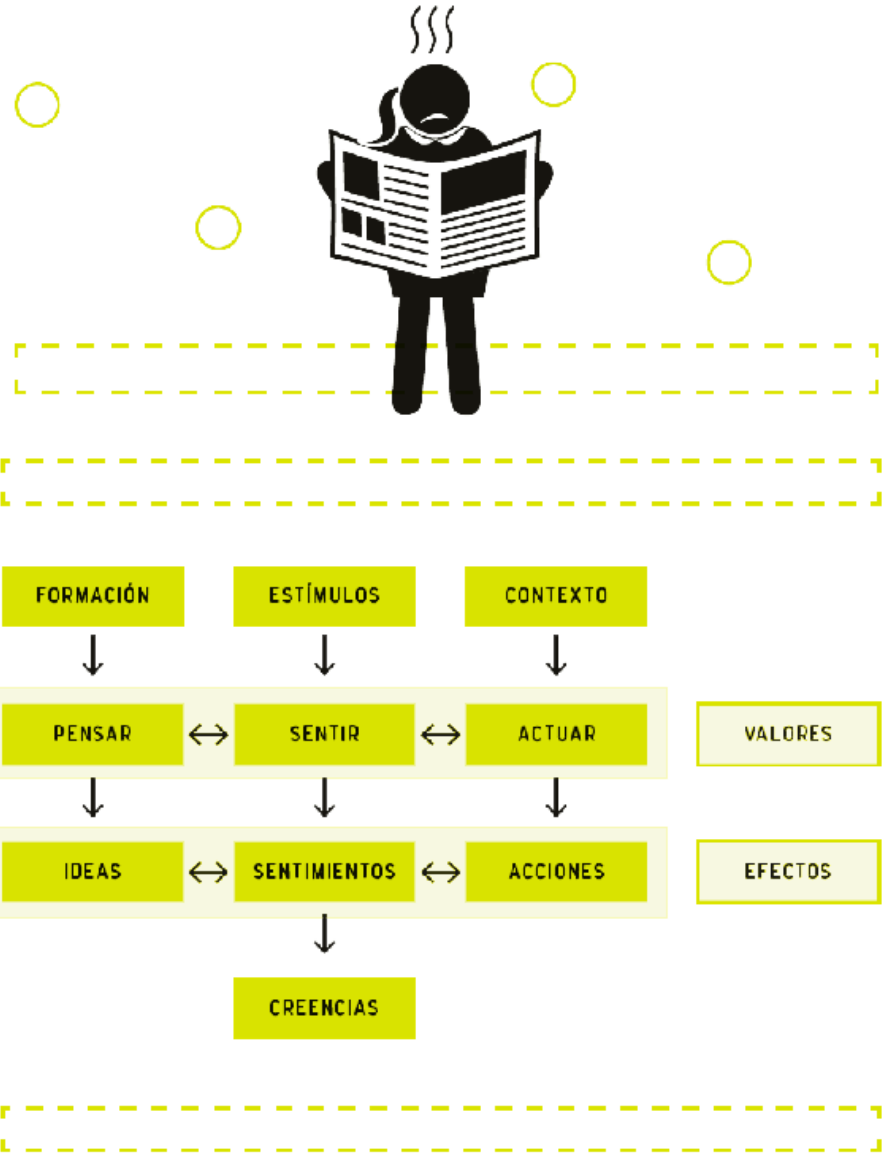
BUDA

PENSAMIENTO: es el conjunto de IDEAS propias de una persona o una colectividad.

CREENCIAS: son las IDEAS que alguien considera verdaderas. Imágenes o razonamientos que existen en la mente de una persona.

Todos tenemos unos VALORES, recibimos una FORMACIÓN y tenemos una manera de PENSAR.

Además, recibimos una serie de ESTÍMULOS que nos hacen sentir de una determinada forma, ACTUAMOS de acuerdo a un contexto y obtenemos unos EFECTOS concretos.



A lo largo de nuestra vida —y en gran medida en nuestra infancia — cada uno de nosotros generamos una serie de creencias que se convierten en nuestras opiniones y puntos de vista que dirigirán y marcarán nuestras acciones. Se convertirán en nuestro «GPS vital», ya que la realidad que transmite nuestro sistema neurológico siempre está filtrada por experiencias, valores y creencias.

Estas CREENCIAS pueden ser POTENCIADORAS, que son las que nos hacen creer que podemos conseguir determinados objetivos, pero también pueden ser LIMITANTES, que son las que nos impiden alcanzar lo que nos hemos propuesto. Estas últimas son nuestros peores

enemigos.

> *Las capacidades o habilidades que nos permiten o nos impiden realizar ciertas acciones tienen un aspecto conceptual, mientras que las creencias están a un nivel superior e influyen directamente sobre ellas.*

Cuando te hablé de la ALIMENTACIÓN CONSCIENTE, ya hice hincapié en los pensamientos inconscientes, que son como la sala de los espejos de un parque de atracciones, donde vemos nuestra imagen distorsionada.

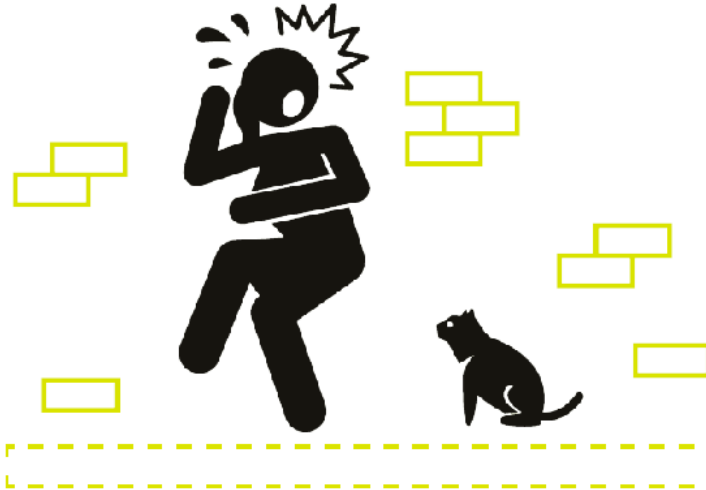
Como indica Susan Albers, hay **nueve tipos de pensamientos inconscientes:**

1. **Pensamientos extremos,** que dan por hecho LO QUE SOY, sin permitir ninguna variación. Soy listo, tonto, torpe, eficaz, etcétera.

2. **Pensamientos que nos llevan al peor de los escenarios:** «Si hago X me ocurrirá Y».

3. **Las generalizaciones,** que dan por verdadero un hecho sin tener en cuenta las particularidades. Por ejemplo, cuando decimos que todo el mundo es malo.

4. **Convertir lo micro en macro.** Transformar un hecho pequeño en algo gigantesco.



5. **Pensamientos y creencias supersticiosas:** si realizo determinadas acciones, como hacer ejercicio todos los días durante una hora, conseguiré buenos resultados.

6. **Pensamientos pantalla,** que ignoran la información importante.

7. **Pensamientos que infravaloran** y que, por tanto, restan valor.

8. **Teorías aleatorias,** que se crean a partir de pensamientos culpabilizadores.

9. **Pensamientos sin apoyos:** teorías que se realizan sin evidencias.

Es importante que identifiques tus pensamientos inconscientes para poder modificarlos, ya que, si no lo haces, te dirigirás siempre hacia el mismo lugar.

Si detectas que los pensamientos que tienes sobre ti o sobre el mantenimiento de hábitos saludables te perjudican y te impiden avanzar, deberás reconocer qué tipo de pensamientos inconscientes hay en tu interior y clasificarlos. Solo así podrás modificarlos y CAMBIAR DE DIRECCIÓN.

Lo puedes hacer de la siguiente manera:

1. **Especifica qué tipo de pensamiento inconsciente tienes. Y completa la siguiente frase: *Este tipo de pensamiento corresponde a* ____**

y me está influyendo en ____

2. **Identifica por qué otros pensamientos podrías cambiarlos para conseguir lo que deseas. Lo llamaremos «NUEVO PENSAMIENTO», modificará el anterior y te permitirá alcanzar tu meta: *Mi nuevo pensamiento es* ____**

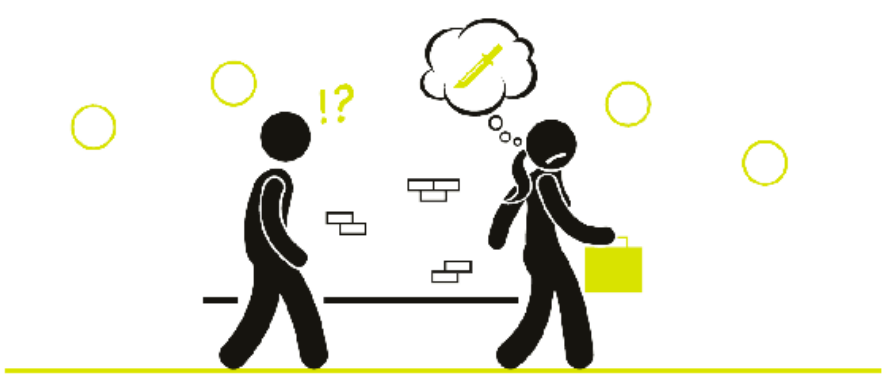
   y me permitirá ____

Imagina que entre tus pensamientos inconscientes se encuentra este: *«Si no voy al gimnasio todos los días, no podré alcanzar lo que me he propuesto»*. Mucho me temo que semejante idea te conducirá a la desmotivación si, en efecto, no puedes ir todos los días al gimnasio, o puede crearte una adicción al ejercicio físico, convirtiéndolo en algo dañino para ti.

Te propongo que lo cambies por este otro: *«Si hago diferente ejercicio tres veces a la semana me ayudará a sentirme mejor»*. De este modo no te estás obligando a ir todos los días al gimnasio y eso te permitirá una mayor flexibilidad.

El origen de nuestras creencias se encuentra en la infancia. El tipo de apego que sentimos, la educación y los mensajes que recibimos en casa y en la escuela van dando por válidas una serie de creencias que se convertirán en el motor de nuestra vida.

Por ejemplo, si eres una persona que desde niño ha escuchado que no se puede confiar en los demás, que las personas mienten o engañan, llegarás a la edad adulta siendo una persona desconfiada y tus relaciones personales y profesionales se verán dañadas.

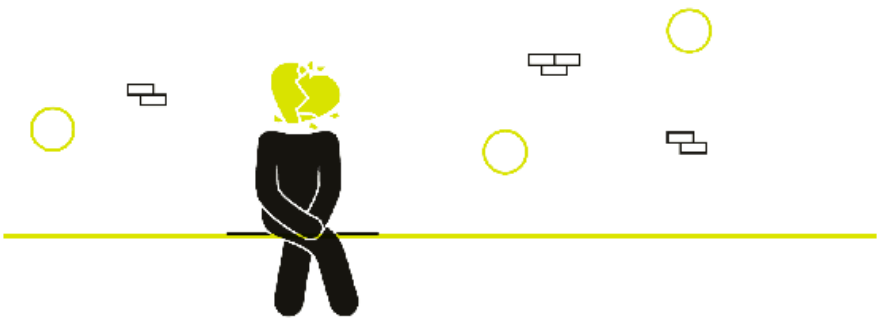


No todas las creencias se forman a partir de las influencias

externas. Cada cual es responsable de construir sus creencias a raíz de sus propias experiencias. Cuando cometemos un error, podemos dañarnos diciéndonos que somos incapaces de hacer las cosas bien. En este caso, en lugar de aprender de las equivocaciones y verlas como una oportunidad para mejorar, nos estaremos dañando y nuestras relaciones no serán saludables.

Muy relacionado con esto se encuentra lo que se conoce como «PROFECÍA AUTOCUMPLIDA», que es una falsa creencia sobre algo o alguien que directa o indirectamente lleva a su cumplimiento.

Según el sociólogo Robert K. Merton, una **profecía autocumplida** es *«una falsa definición de una persona o una situación que evoca un nuevo comportamiento, el cual hace que la falsa concepción se haga verdadera»*. Por ejemplo, una esposa que cree que su matrimonio fracasará, y sus miedos hacen que el fracaso se produzca. Si una mujer, o un hombre, después de varias relaciones fallidas, piensa que no merece ser amado o que no puede amar, con toda seguridad fracasará en las relaciones que inicie, porque de manera inconsciente buscará unirse con personas que hagan cumplir esa creencia.



¿Y qué tiene que ver esto con mantener hábitos saludables?, te preguntarás. Si crees que no tienes fuerza de voluntad y que dejas a medias todo lo que empiezas, esa creencia limitante hará que tu meta no se cumpla.

Si desde la infancia una mujer recibe el mensaje de que debe centrarse en su familia y olvidarse de ella, difícilmente podrá generar un hábito de cuidado de sí misma.

Esto es lo que le ocurría a Ana. De niña fue siempre frágil y estuvo muy protegida por su familia, que le hizo creer que no sería capaz de conseguir lo que se propusiera. Su salud no era del todo buena y le

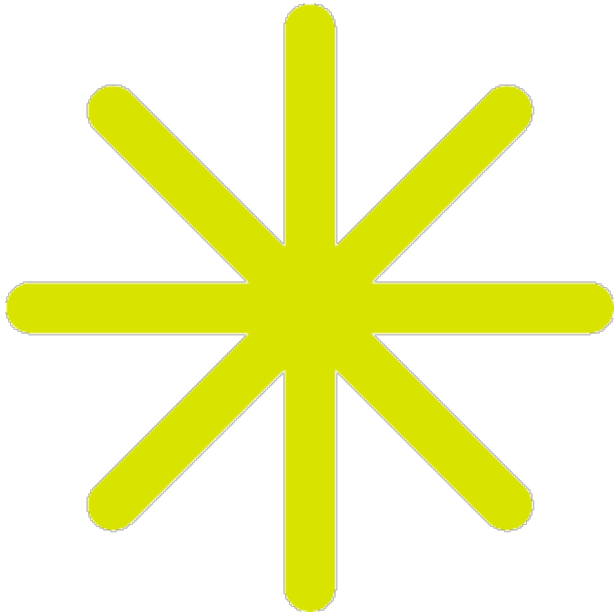
inculcaron la idea de que había muchas cosas que ella no podría lograr.

Cuando comenzó a trabajar en sí misma y a crearse nuevos hábitos, lo primordial era definir un orden en su vida, aunque la mayor dificultad estaba en mantenerlo en el tiempo.

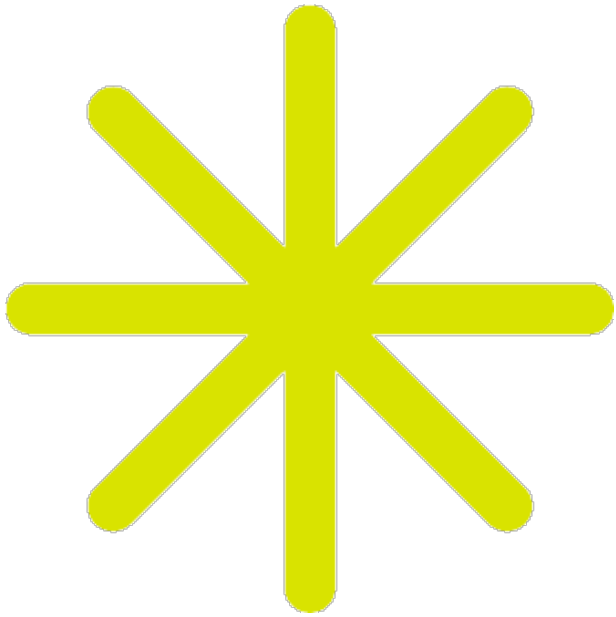
¿Cómo trabajó Ana su creencia limitante hasta convertirla en una creencia potenciadora? Lo primero fue averiguar en qué consistía esa creencia, y pronto dio con ella: «No puedo mantener rutinas en el tiempo». Ahora tenía muchas ganas de modificar ese comportamiento, pero no estaba segura de si podría lograrlo.

¿Cuál es tu creencia limitante que te perjudicará a la hora de mantener hábitos saludables? Pueden ser frases que te digas a ti mismo cuando te propongas una meta. Por ejemplo: «NO PUEDO», «NO TENGO FUERZA DE VOLUNTAD» O «NO SOY CONSTANTE».

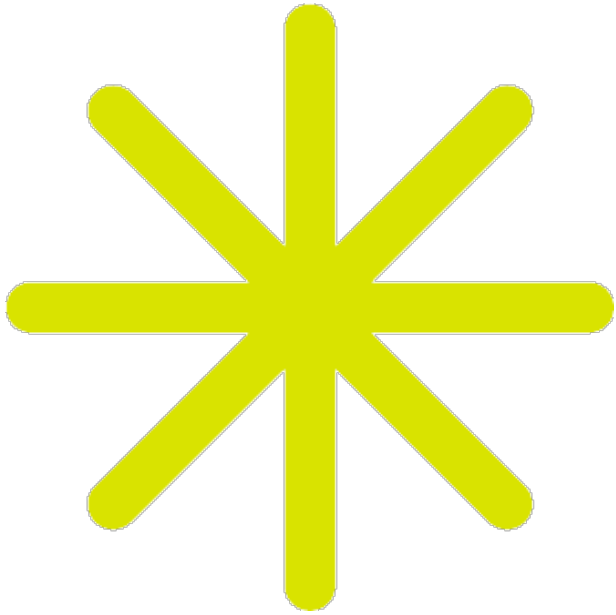
Si no eres capaz de encontrar tu creencia, hazte las siguientes preguntas:



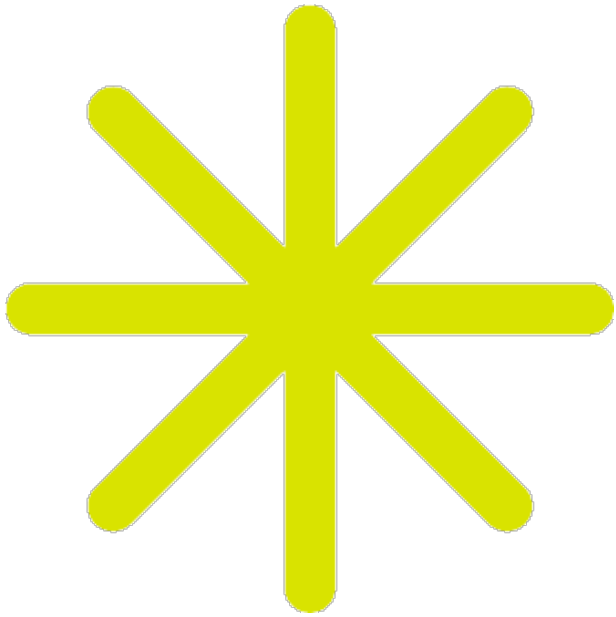
¿Qué es lo que te impide alcanzar tu meta?



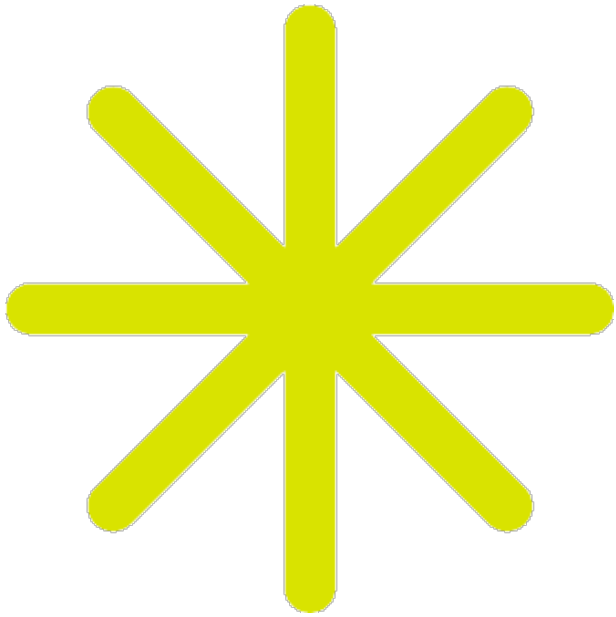
¿Es una creencia generada por ti o por otras personas? ¿Desde cuándo la tienes?



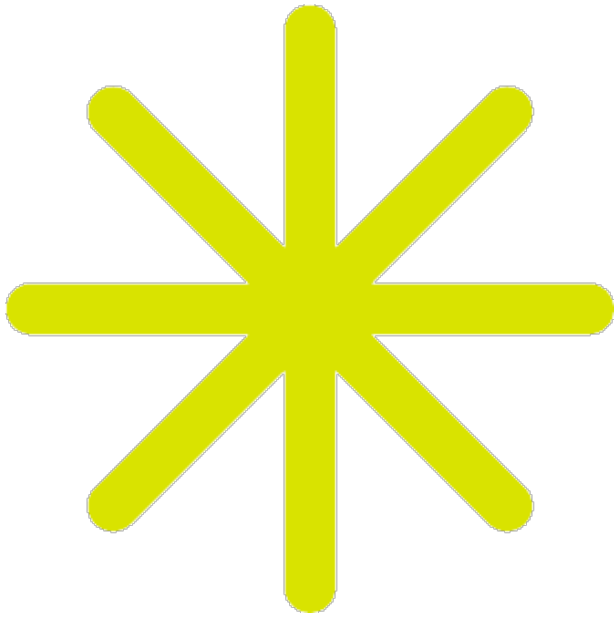
¿Cómo te hace sentir? ¿Qué supone para ti tener esta creencia?



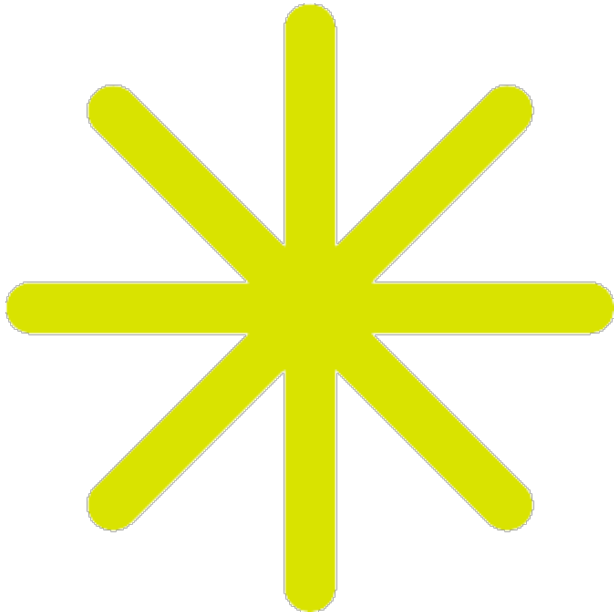
¿Qué intención positiva tiene esa creencia? Aunque parezca mentira, es probable que la creencia limitante persiga una finalidad positiva. Identifícala.



Ahora escribe la creencia positiva y no limitante que podría sustituir a la anterior.



¿Cómo mejoraría tu vida con esta nueva creencia positiva? ¿Has cumplido anteriormente con esta creencia positiva? Busca en tu vida las veces que sí has logrado lo que te proponías. Por ejemplo, identifica cuándo sí has conseguido tus objetivos, por pequeños que estos te parezcan. No se trata de valorarlos, sino solo de identificarlos.



Si tu creencia limitante fuera cierta, ¿qué se te ocurre

que puedes hacer para alcanzar tus metas? Describe tu PLAN DE ACCIÓN.

Escribe una frase que te refuerce y que sirva para recordarte lo que eres capaz de conseguir. Dila todos los días cuando te levantes. Puede ser tu creencia positiva o una frase que te motive para conseguir mantener hábitos saludables.

En el caso de Ana, su creencia limitante era «No puedo mantener rutinas en el tiempo». Pero ¿era una creencia generada por ella o por

otras personas? ¿Y desde cuándo la experimentaba? Desde niña tuvo que convivir con sus problemas de salud, lo que hizo que tuviera que ingresar en el hospital en varias ocasiones. Cada vez que esto sucedía, rompía con su rutina de colegio y actividades. A veces se sentía demasiado débil para salir a jugar con sus amigas y veía la preocupación constante en la cara de sus padres. Su madre continuamente le recordaba su enfermedad y todo lo que no podía hacer. Podría decirse que la creencia tenía su origen en esa actitud hiperprotectora de su madre, y que poco a poco Ana fue haciendo suya.

¿Cómo le hacía sentir y qué suponía para ella tener esta creencia? *Le impedía ver aquello de lo que era capaz y se consideraba una persona débil. Nunca hacía planes que implicaran una continuidad porque temía abandonar a las primeras de cambio.*

¿Qué intención positiva tenía esa creencia? *Aunque no fue fácil dar con ella, con el tiempo reconoció que su creencia limitante le había servido de excusa para dejar de hacer muchas cosas. Se autoconsolaba pensando que no era capaz por culpa de su enfermedad infantil. Y de ese modo vivía más o menos cómoda.*

¿Qué creencia positiva podría sustituir a la creencia limitante?

> *«Soy una mujer fuerte, capaz de hacer las cosas por mí misma y no abandonar».*

¿Cómo mejoraría su vida esta nueva creencia positiva? *Le permitiría continuar con sus planes, mantener esos hábitos saludables y sentirse mucho mejor consigo misma.*

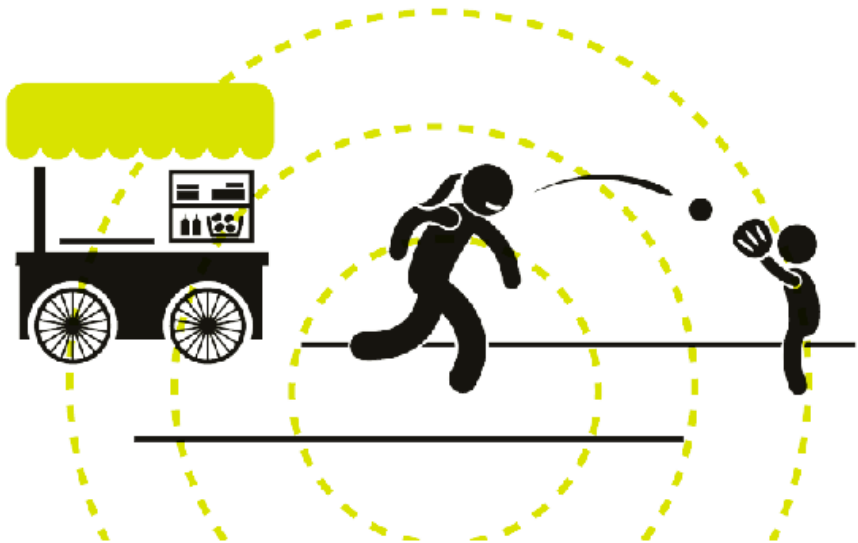
Ana también buscó las veces que había cumplido con la promesa positiva:

- *A los diecisiete años se fue a estudiar al extranjero sin la protección y el apoyo de su madre.*
- *A los veinticinco años empezó a estudiar francés como tercer idioma.*
- *Terminó sus estudios e hizo un máster en Administración de Empresas.*
- *Mantiene rutinas diarias con sus hijos y nunca las abandona.*

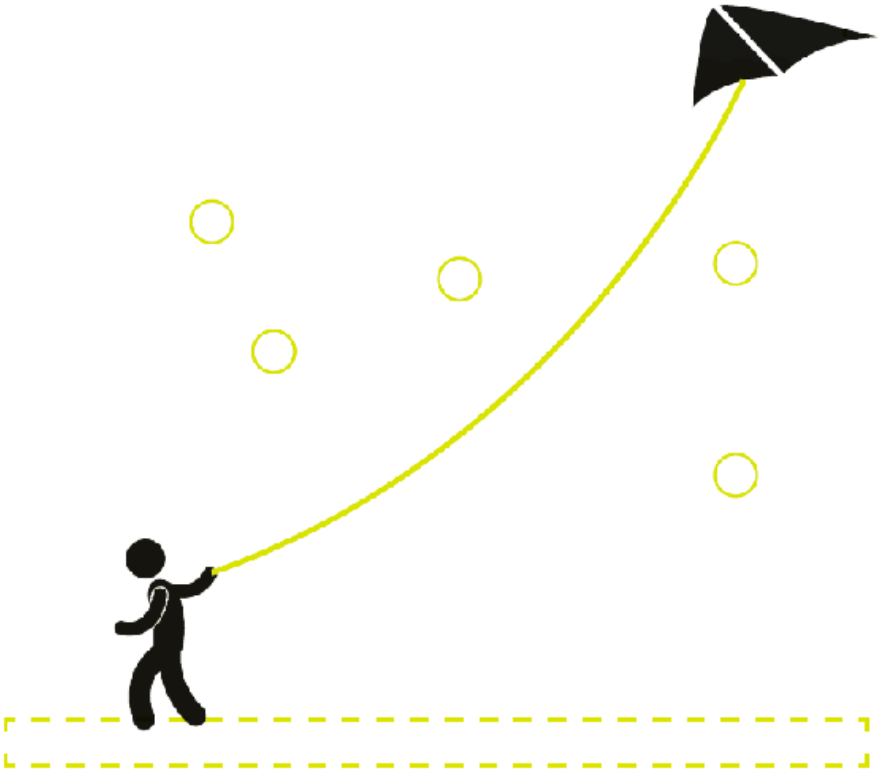
- *Desde que ha fijado su nueva meta de mantener hábitos saludables ha cumplido todos sus objetivos*

Su PLAN DE ACCIÓN:

Ana quería continuar con los hábitos que se había marcado y para ello realizó un plan semanal para organizar su casa: nuevos horarios, un plan de comidas, limpieza del hogar… También decidió contratar a una persona para que la ayudara con las tareas de la casa y poder tener más tiempo para ella y sus hijos.

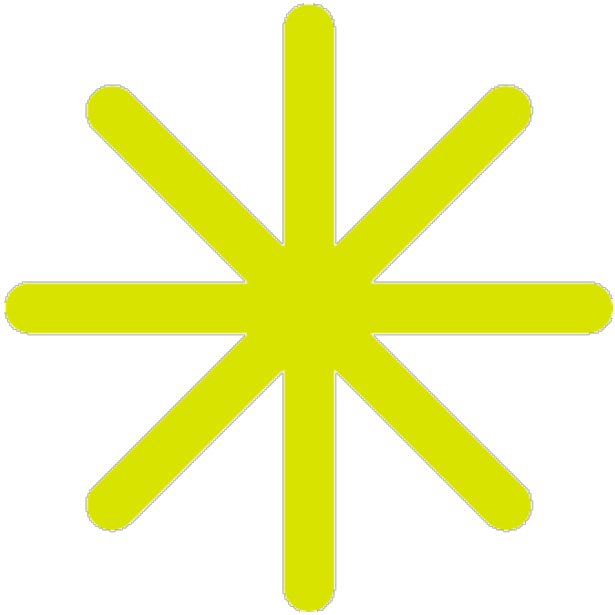


*Las **CREENCIAS** nos mueven pero también nos limitan. Trabajar esta parte oculta de nosotros mismos es fundamental para alcanzar lo que nos propongamos. De ese modo seremos capaces de dejar a un lado la frustración, porque entenderemos la raíz de nuestros comportamientos. Cuando descubres y trabajas tu caja mágica de creencias, encuentras la herramienta básica para alcanzar tu propio bienestar.*

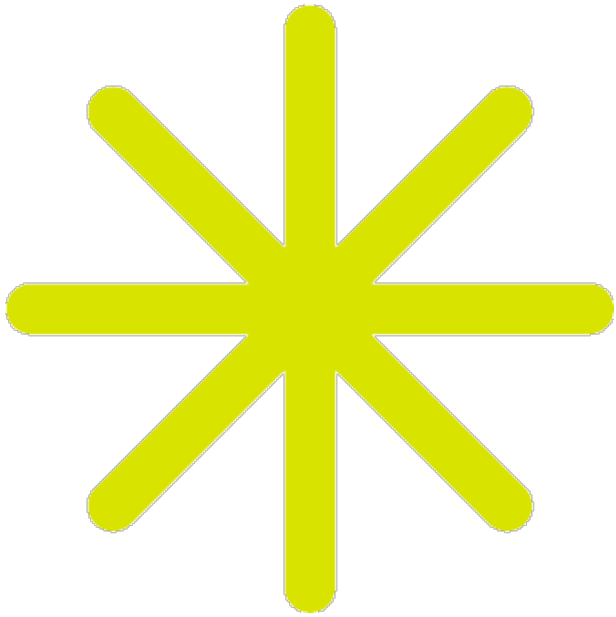


APUNTES FINALES

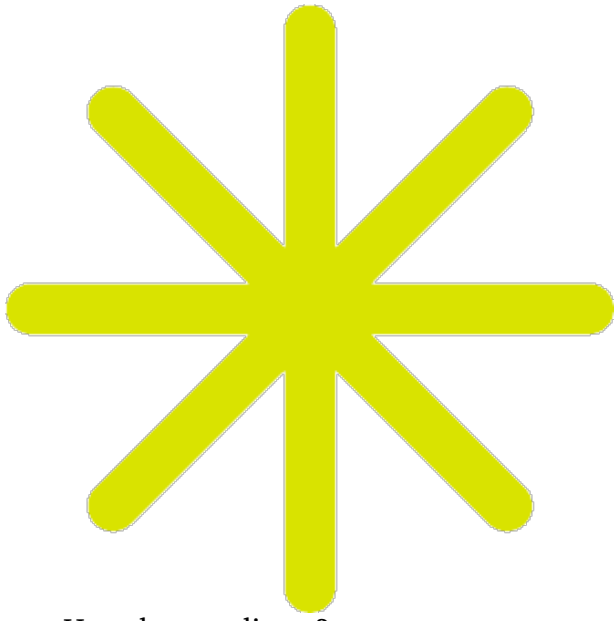
Ahora quiero que elabores un registro de cómo te has sentido al dar este primer paso, qué has descubierto, cómo ha sido tu toma de consciencia y cuáles han sido los errores cometidos.



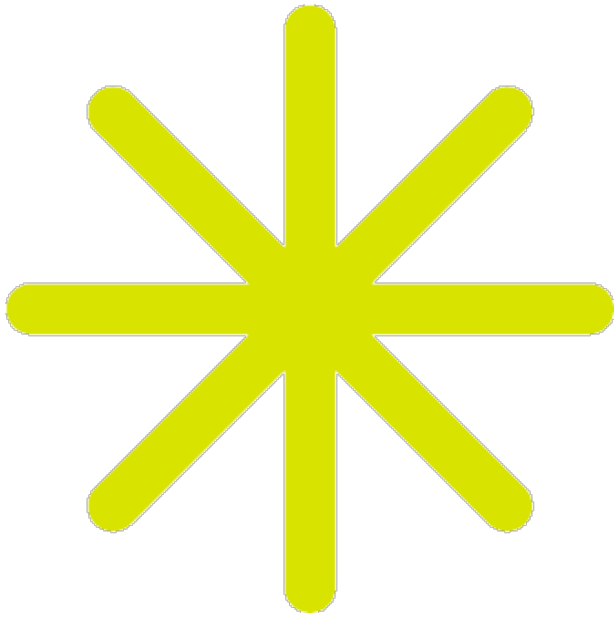
¿Cómo te sientes al haberlo conseguido?



¿Qué has descubierto de ti?



¿Hay algo pendiente?



¿Qué es lo que más te ha costado?

¿Qué errores has cometido? ¿Qué has aprendido de ellos?

Escribe una frase positiva que te refuerce

CAPÍTULO 13

Cómo mantener mi motivación en el tiempo

Llevas mucho tiempo trabajando diferentes aspectos internos que te están permitiendo adquirir y mantener hábitos saludables en la alimentación. No voy a quitarte el mérito de lo logrado hasta ahora, pero sí quiero recordarte que lo importante es mantener la MOTIVACIÓN para que los hábitos continúen formando parte de tu día a día.

Cuando vimos el caso de Ana, nos dimos cuenta de que tuvo que trabajar duro para eliminar etiquetas y creencias limitantes con las que venía cargando desde niña. También tuvo que sortear obstáculos y evitar las miles de excusas que aparecían y que la invitaban a abandonar. Pensar en sí misma y aprender a organizar su tiempo le permitió sentirse cada vez mejor, con más energía, y fue capaz de disfrutar de cada momento.

Ana no perseguía adquirir esos nuevos hábitos para reducir peso; lo que necesitaba era establecer rutinas sanas, es decir, un objetivo no palpable pero fundamental. Lógicamente, su estado de ánimo no siempre era el mismo y a menudo aparecían nuevos obstáculos que debía salvar. Hay periodos de descanso y relax, y otros en los que predomina la sensación de caos, sobre todo en el caso de las mujeres, a quienes a menudo las hormonas nos juegan malas pasadas.

No siempre nos encontramos en el mismo **PUNTO DE MOTIVACIÓN** ni nos sentimos empoderados de la misma manera. No somos robots y padecemos contratiempos y momentos de desánimo.

Pero ¿qué es la MOTIVACIÓN? Es el estado interno que nos activa, nos orienta y mantiene nuestros comportamientos. Pero para estar motivados se necesitan estímulos.

La MOTIVACIÓN puede ser extrínseca o intrínseca. La primera proviene de fuera de nosotros mismos, y suele consistir en ciertos incentivos externos que nos empujan a actuar. La segunda también se define como «AUTOMOTIVACIÓN» y es la más efectiva para conseguir cambios positivos y duraderos. Es precisamente esta automotivación la que necesitaremos para mantener hábitos saludables.

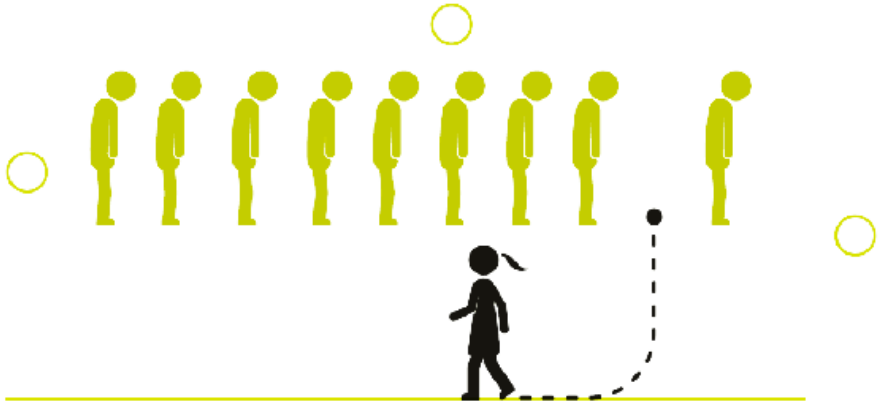
La **AUTOMOTIVACIÓN** es un recurso que nos permite hacer frente a los desafíos de la vida con entusiasmo y desde una perspectiva positiva.

Todos nos sentimos más motivados cuando trabajamos para alcanzar metas personalmente significativas, cuya consecución implica cierta dificultad y buenas dosis de desafío. Por tanto, la fijación de metas y objetivos es extremadamente importante para la automotivación porque te permitirá alcanzar un estado final claramente definido por ti.

El cardiólogo Valentín Fuster habla del «círculo de la motivación» y establece **cuatro fases:** MOTIVACIÓN, SATISFACCIÓN, PASIVIDAD y FRUSTRACIÓN. La motivación permite subir por el círculo, en el sentido de las agujas del reloj, hasta llegar a la satisfacción.

- **FRUSTRACIÓN.** Nos enfrentamos a situaciones más o menos difíciles que pueden producirnos tristeza y decepción. Hay quien vive en una insatisfacción y queja continuas, pero otras personas se hartan de esta situación y deciden tomar las riendas de su vida buscando, y encontrando, energía necesaria para dar un paso adelante.

- **MOTIVACIÓN.** Hay personas genéticamente predispuetas para el optimismo. Crecer rodeado de personas entusiastas ayuda a incorporar el código del optimismo en los primeros años de vida, y otros lo irán adquiriendo con el paso del tiempo. Pasar de la resignación a la acción requiere de grandes dosis de energía, honestidad y coraje.



Por ejemplo, en el caso de Ana, ya dijimos que vivió su infancia con una excesiva protección por parte de su madre. Esa sobreprotección hizo que dejara su vida en manos de los demás, de modo que Ana no creía en sí misma. La desidia dominaba su vida, pero precisamente fue esa frustración la que la empujó a coger las riendas y motivarse para conseguir lo que se había propuesto.

- **SATISFACCIÓN.** Cuando nos esforzamos por conseguir una meta llega la satisfacción, que refuerza nuestra confianza y nos aporta energía. Cuando nos sentimos satisfechos debemos trabajar para que ese bienestar no desaparezca.

En el caso de Ana, adquirir esos hábitos saludables le reportó reconocimiento y un incremento de su seguridad y de su autoestima. Se sentía confiada porque se había demostrado que podía lograr sus objetivos y que el lastre con el que cargaba no era real. Esas sensaciones y emociones le permitieron mantener ese orden y esos hábitos, de modo que su salud física y emocional mejoró de forma notable.

- **PASIVIDAD.** Si no somos capaces de seguir motivados, entraremos en la fase de pasividad. No tenemos interés por nada y nos sentimos incapaces de descubrir nuevas metas y luchar por alcanzarlas.

Ana fue capaz de mantener sus hábitos en el tiempo. Su día a día no era nada fácil, pero logró llevar una vida mucho más organizada y saludable durante bastante tiempo. Sin embargo, un episodio familiar (la operación urgente de su padre) provocó que el caos regresara a su vida. Tuvo que cambiar sus rutinas y las emociones que surgieron durante aquellos días la llevaron a retomar actitudes dañinas (comer rápido y mal, dormir poco…). Llegaba agotada a casa y, tras atender a los niños, se sentaba en el sofá sin ganas de cuidarse ni de planificar el día siguiente.

De modo que regresaron los hábitos anteriores, e incluso llegó a plantearse si esos sacrificios merecían la pena.

El psicólogo norteamericano Abraham Maslow, mediante su pirámide de necesidades, señala que lo primero que busca el ser humano es cubrir las necesidades básicas fisiológicas, como la alimentación, el descanso, el sexo o la respiración. Posteriormente buscaremos satisfacer las necesidades superiores inmediatas, que son las relacionadas con la seguridad, la familia y la salud física.

Maslow es famoso por ser uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista. Defiende la idea de que hay una tendencia humana hacia la salud mental que se manifiesta en diferentes procesos de autoactualización y autorrealización.

Ana sentía que debía estar con su familia, ayudar a sus padres y tener la certeza de que de todo seguiría bien. ¿Pero esto significaría que tendría que echar todos sus esfuerzos por la borda? ¿Dónde encontraría esa fuerza interior para retomar rutinas y no volver a abandonarlas?

No puedes olvidar que **los seres humanos no somos perfectos.** Ten en cuenta que durante mucho tiempo has actuado de una determinada manera y que te has esforzado para incorporar nuevos hábitos, demostrando constancia y continuidad. Has sido constante, pero tu cerebro está acostumbrado a la situación anterior, y por eso resulta bastante fácil que te salgas del camino que te has marcado.

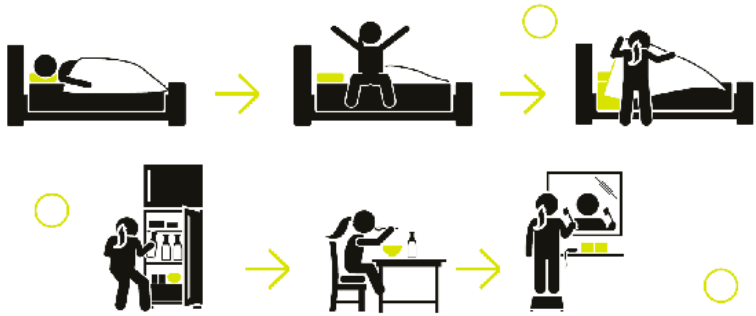
¿Qué puedes hacer cuando esto ocurre?

1. **Reconocer para qué quieres mantener esos hábitos. ¿Qué finalidad tienen?**
2. **Puntúa del 0 al 10 qué fuerza tiene esta finalidad para ti.**
3. **¿Cómo de real es esta meta?**
4. **¿Deberías modificar alguna conducta?**
5. **¿Cómo te sentiste cuando lograste adquirir hábitos saludables?**
6. **¿Qué beneficios te aportó ese cambio de conducta?**
7. **¿De qué herramientas y fortalezas dispones para recuperar y mantener este objetivo?**
8. **¿Cuáles son las dificultades reales (no excusas) para mantener esos hábitos?**
9. **Si ya lo conseguiste, ¿qué te impide continuar?**

Si, por el motivo que sea, has abandonado los buenos hábitos que habías adquirido, no te pongas una fecha para retomarlos. **HAZLO YA.**

Ana descubrió que esos hábitos le ayudaban a sentirse mejor, más fuerte y segura, y tenía más tiempo para ella misma. Se quejaba mucho menos y la relación con su pareja había mejorado claramente. Ana puntuó con un ocho la fuerza que todo esto tenía para ella y se

dio cuenta de que era una meta real. Posiblemente debía trabajar su autoexigencia y su flexibilidad, porque Ana era de extremos: o estaba completamente desorganizada o era demasiado estricta en sus rutinas. Tuvo que poner en una balanza su parte más exigente y su flexibilidad, que era la aptitud que le permitiría admitir que en la vida surgen acontecimientos inesperados que pueden hacer que cambiemos nuestros hábitos sin sentirnos culpables por ello.



Ana era una mujer con una gran fuerza de voluntad y una enorme capacidad de sacrificio. Su principal obstáculo era la soledad entre semana, pero no quería que esto fuera una excusa. En ocasiones tomaba como ejemplo a su tía, que siendo bien joven se hizo cargo de dos hijos ella sola. El cansancio era su talón de Aquiles, y por ello era tan importante mantener su plan de organización. Le costaba delegar tareas porque le gustaba que se hicieran como ella quería, por lo que tuvo que empezar a aceptar la ayuda de los demás. En realidad, se dio cuenta de que era ella la única responsable de volver o no a retomar su rutina.

> *Somos nuestros peores y mejores motivadores. En muchas ocasiones buscamos excusas fuera de nosotros, cuando la fuerza necesaria para sentirnos mejor se encuentra en nuestro interior.*

Si todavía te quedan dudas sobre esto, contesta a estas preguntas:

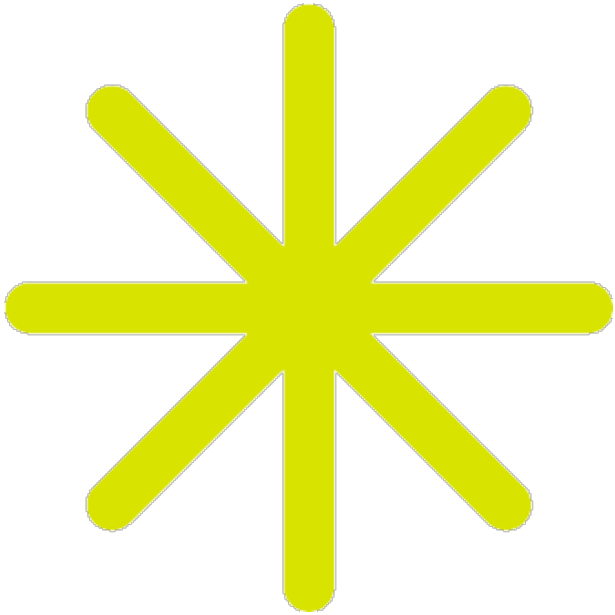
1. **¿Cuántas veces a lo largo de tu vida has tenido fuerza de voluntad?**
2. **¿En qué ocasiones has conseguido lo que querías?**
3. **¿En qué circunstancias mantienes hábitos y rutinas?**

Puede ser que te encuentres en un momento en el que te parece que no tienes la energía necesaria para retomar esos hábitos que tan bien te hicieron sentir. Pero no pienses que no eres capaz. De hecho, si lo conseguiste una vez, lo puedes volver a lograr.

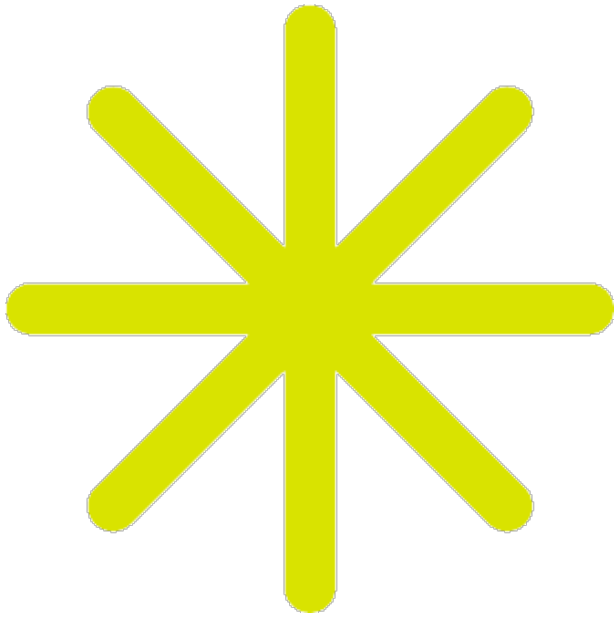
El elemento clave y el centro de todo este trabajo eres TÚ. Así que ¡enhorabuena!, porque te tienes a ti misma. Ahora solo tienes que reconocer que **QUIERES, PUEDES Y TE LO MERECES.**

APUNTES FINALES

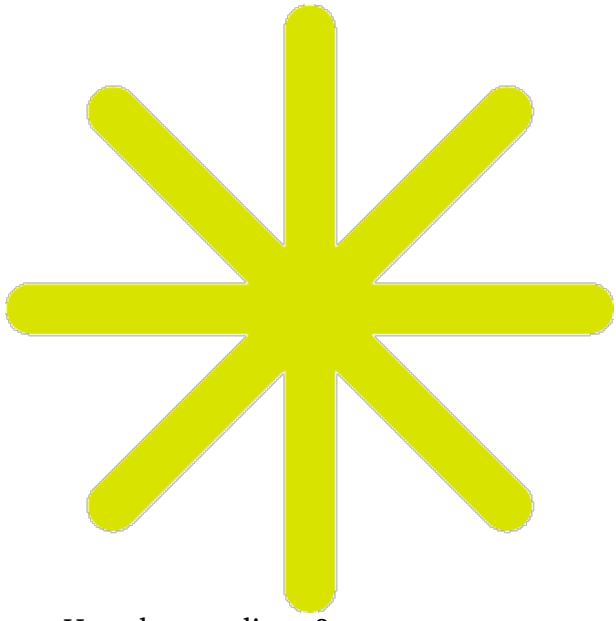
Ahora quiero que elabores un registro de cómo te has sentido al dar este primer paso, qué has descubierto, cómo ha sido tu toma de consciencia y cuáles han sido los errores cometidos.



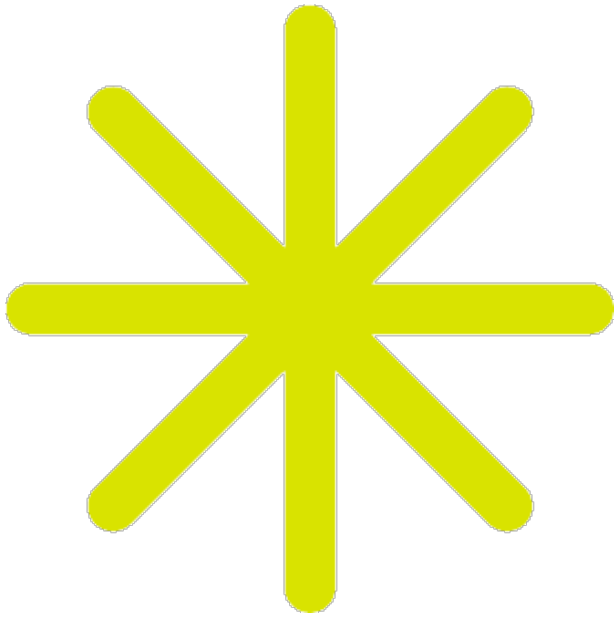
¿Cómo te sientes al haberlo conseguido?



¿Qué has descubierto de ti?



¿Hay algo pendiente?



¿Qué es lo que más te ha costado?

¿Qué errores has cometido? ¿Qué has aprendido de ellos?

Escribe una frase positiva que te refuerce

CAPÍTULO 14

En resumidas cuentas

Haciendo honor a mi madre, y como ella siempre dice después de contarnos una historia con todo lujo de detalles, os voy a esquematizar los puntos más importantes que influirán a la hora de establecer y mantener unos hábitos saludables en la alimentación y que no podéis olvidar:

01

Debes ser consciente de cuáles son tus hábitos en la actualidad y qué quieres cambiar.

02

Si no es la primera vez que te lo propones, observa los errores que has cometido en anteriores ocasiones.

03

Comienza a modificar otros hábitos que no tengan que ver con la alimentación y que te

permitan descubrir que PUEDES HACERLO.

04

Empieza a comer de manera consciente. Date tu tiempo para degustar los alimentos, observar las sensaciones y ser agradecido.

05

Organiza tu tiempo, descubre en qué lo

malgastas y aprende qué deberías cambiar para poder establecer las nuevas rutinas.

Los siguientes pasos serán:

Distingue el hambre física de la emocional

Antes de abrir la nevera o el armario, piensa si preferirías comerte una manzana o un bollo. Si te decantas por algo sano, es hambre física, pero si te lanzas de manera impulsiva, es hambre emocional.

Identifica y gestiona tus emociones

- Identifica qué emoción estás sintiendo.
- Detente en ella para escuchar la información que te da.
- Indaga la manera de gestionarla, siempre que no sea a través de la comida: expresándola, dándole su lugar, averiguando dónde la sientes y qué quieres hacer con ella.
- Busca una actividad que te distraiga y oriente tu punto de atención en otro lugar.

Averigua si tu conducta se debe a un autosabotaje

- Si el objetivo que te has puesto no es tuyo.
- Si eres consciente de tus verdaderos deseos y necesidades.
- Si existe miedo o evitas afrontar ciertas situaciones.

- Si tienes la autoestima baja.
- Si postergas habitualmente tus decisiones.
- Si eres inconstante en la ejecución de tus planes.

Atájalo:

- Busca el beneficio que te ofrece el autosabotaje.
- Trabaja la postergación e identifica a qué se debe para poder gestionarlo desde ese lugar.

Presta atención a los pensamientos y las creencias que te impiden mantener tus hábitos

- Aprende hacia dónde te llevan.
- Piensa por cuáles podrías cambiarlos (creencias potenciadoras).
- Recuerda cuántas veces has cumplido esta creencia potenciadora.
- Averigua qué fortalezas tienes para conseguirlo.

Mantén tu motivación

- Para qué quieres mantener estos hábitos y qué fuerza tienen.
- Cómo de real es tu finalidad.
- Cómo te has sentido cuando lo has conseguido.
- Qué beneficios tienen en ti.
- Con qué cuentas para mantenerlos.

CAPÍTULO 15

Mis reflexiones

Vivimos en un tiempo en el que se busca la perfección a través de nuestra imagen, nuestro trabajo y nuestra vida personal. Estamos expuestos a los demás, porque, aunque no todos vivamos de cara al público, disponemos de las redes sociales que facilitan que mostremos nuestra vida diaria, lo que nos lleva en muchos casos a ofrecer una imagen de felicidad absoluta que no siempre se corresponde con la realidad. En muchas entrevistas me han preguntado si esta actitud es positiva o no, y yo siempre digo que el problema no es tanto de quien ofrece esa imagen sino de quien la mira. Pero, ¡ojo!, **siempre debemos transitar por nuestro viaje personal con honestidad.**

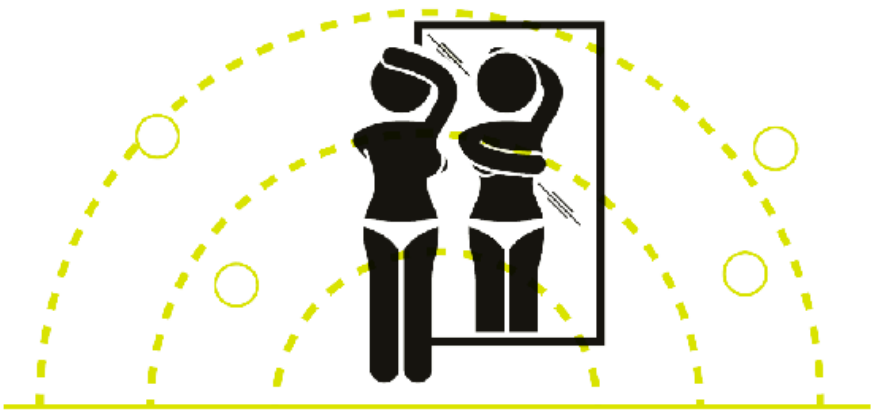
> *Y es precisamente esta honestidad la que nos tiene que llevar a ser capaces de reconocer quiénes somos, lo que queremos y lo que podemos conseguir en todos los ámbitos de nuestra vida, incluyendo el que hemos trabajado en este libro.*

Sería absurdo que te dijera que no encontrarás obstáculos, que siempre tendrás la fuerza necesaria para seguir adelante, que las personas que se cuidan nunca se saltan sus rutinas y que, a partir de ahora, cuando reconozcas tus emociones, no las gestionarás a través de la comida. Te estaría mintiendo si te dijera todo eso. Lo importante es que tomes consciencia y reconozcas lo que te está pasando para poner sobre la mesa todas las herramientas que has adquirido.

El objetivo de este libro es mostrar situaciones reales y ofrecer

una serie de pautas que te pueden ayudar. Yo he tenido la gran suerte de contar en mi camino personal con Azahara Nieto, nutricionista a la que encontré por casualidad en una de estas redes sociales en las que nos exponemos todos los días. Ella me ha enseñado a derrumbar falsos mitos, a reconocer mis errores, a aprender nuevas pautas, a alimentarme correctamente, a establecer nuevos hábitos, a reconocer mis principales obstáculos, a darle normalidad a las situaciones que vivo todos los días… Pero lo más importante que he aprendido con ella es a ser condescendiente conmigo misma.

En un mundo en el que buscamos la perfección necesitamos esa condescendencia para reconocer y hacer frente a los propios errores sin escudarnos en excusas inútiles para abandonar y tirar la toalla. Y, sobre todo, nos permitirá querernos y mimarnos.



Puesto que yo lo he vivido en primera persona, quiero destacar la importancia de la guía de un profesional que nos enseñe a cuidar de nuestra salud. **Como dice Shakespeare:**

Debemos contar con un maestro que nos enseñe a abonar nuestro jardín.

Y como complemento tendrás este libro, que te ayudará a trabajar tu voluntad desde la raíz, esa parte de ti que no se ve a simple vista pero que es fundamental para que la planta crezca correctamente.

No son las dietas, son los hábitos

Cristina Soria

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Sophie Guët, 2018
© de la imagen de la portada, Darya Gribovskaya/Shutterstock

© Cristina Soria, 2018

© Espasa Libros, S. L. U., 2018
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona **www.planetadelibros.com**

Diseño de interior: María Pitironte Ilustraciones de interior: © María Pitironte a partir de dibujos de Shutterstock

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2018

ISBN: 978-84-670-5235-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!